ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 9 (583), май 2021 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ



ПРЕДДИАБЕТ — ИГРА ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

ISSN 1812-0725
21009>
9 771812 072004

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70 × 200 см, 90 × 200 см, 120 × 200 см, 140 × 200 см, 160 × 200 см.



Суперцена от 1690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Чудо-шланг + подарок

30 м – 990 руб. *45 м* – 1390 руб.
60 м – 1790 руб.

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет ему увеличиваться в размерах до 3-х раз от изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Лента «Супер Фикс»

1 шт – 690 руб. *2 шт* – 990 руб.



Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Самогонный Аппарат «Маруся»

~~2900 руб.~~ 1690 руб.

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»!

Суперцена! *2 шт* – 1990 руб.



Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т. к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Плита индукционная (настольная)

~~3800 руб.~~ 1990 руб.

Незаменимая кухонная техника не только для дачи, но и для владельцев маленькой кухни.Легкая, компактная, высокоэффективная. Регулируемая мощность. Посуда быстро нагревается, а поверхность плиты остается холодной. Упавшие продукты или брызги жира не подгорают. Нагревает в разы быстрее, электроэнергия расходуется гораздо экономней!

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт – 990 руб.

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – 990 руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»




~~1710 руб.~~
990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размер Ах Бра совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42; M 42-44; L 46-48; XL 50-52; XXL 52-54; XXXL 54-56.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

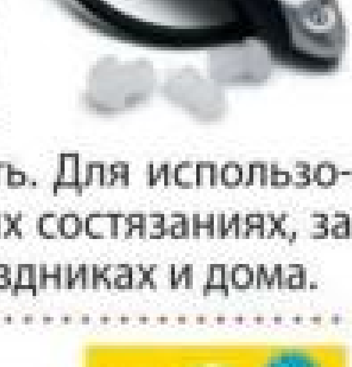
Усилитель звука 1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Утилизатор отходов Санэкс

1290 руб.








Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения к центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

Массажная подушка с функцией прогрева

~~3800 руб.~~
1990 руб.

Ноет спина? Мышцы словно окаменели? Массажная подушка – Ваше спасение! Нефритовые камни, словно опытные руки массажиста промассируют ваши проблемные зоны. Ощутите приятное тепло и легкость в болезненных зонах. Массаж-шиацу + разогрев. Поможет убрать спазмы мышц согревает и расслабляет. Используйте дома, в офисе, в автомобиле. Не является медицинским прибором.

Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт – 790 руб. *2 шт* – 990 руб.

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Фотошторы «Золотое искушение»+ Тюль В ПОДАРОК!

~~2990 руб.~~ 1990 руб. *Габардин: 145×260см – 2 шт.*



Светодиодный прожектор с датчиком движения на солнечной батарее

Суперцена 990 руб.

Обеспечит отличное освещение везде, как на улице так и в помещении! Работает от солнечной батареи: никаких проводов, не нужна электрическая розетка, 48 ярких светодиодов. Устанавливайте где угодно: на территории вокруг дома, около входной двери, на лестничной площадке, садовых дорожках, дачной веранде и т. д. Датчик срабатывает на расстоянии 3-5 метров от движущегося объекта – свет загорается на 25 секунд. Датчик света автоматически включает фонарь ночью и выключает днем. Для зарядки устройству хватит всего трех часов даже при малосолнечной погоде. Не боится неблагоприятных воздействий окружающей среды – работает в дождь и снег.

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ 1690 руб.



Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для рыхления (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Термо-керамический обогреватель

~~1990 руб.~~ 1490 руб.

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °C. Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м²!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!



Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных
8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ПРЕДДИАБЕТ — ИГРА ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ



4 стр. Известно, что лишний вес увеличивает риск развития сахарного диабета. Однако есть мнение, что, если у человека в организме достаточный уровень витамина D, эта вероятность заметно снижается. Действительно ли это так? И что тогда делать? Отвечает эндокринолог.

8 стр. Ощущение шума, звона, жужжания, стрекота или свиста в ушах в медицине называется тиннитус. Это не самостоятельное заболевание, а довольно частый симптом различных недугов. Каких — расскажет врач-валеолог.

9 стр. С помощью этого необычного напитка можно укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить сон, снизить показатели «плохого» холестерина, очистить организм от токсинов. О чем речь? О банановом квасе.

12 стр. Реабилитация после удаления матки из-за большой миомы — процесс длительный, и важно тщательно соблюдать все рекомендации. Нюансы восстановительного периода разъяснит наш консультант.

16 стр. На улице пригревает солнышко, в природе все оживает. Почему же вместо отличного настроения и такого же самочувствия наваливается усталость, подавленность и апатия? Причиной подобного состояния бывает весенний дефицит витаминов, который за зиму накапливается и в апреле-мае предстает во всей красе. Об этом сегодня поговорим в рубрике «Досье на болезнь».

25 стр. Головная боль не дает ни полноценно жить, ни нормально работать. Терпеть ее невозможно, а значит, нужно что-то делать. Таблетка? А вот с этим погодите. Давайте попробуем для начала что-то более безопасное.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Есть у меня один грех, который никак не могу побороть: часто ем на ходу. Вот даже сейчас пишу эту колонку и спешно проглатываю обед. Оправдываю это тем, что некогда, иначе ничего не успею. Потом корю себя: так нельзя! И... каждый раз делаю то же самое снова. Но с ближайшего понедельника хочу пообещать себе измениться. А побудила меня к этому вот такая информация: набор веса зависит не только от качества и количества съеденного, но и от многих других факторов. В том числе от того, в какой обстановке мы едим. Диетологи придерживаются мнения, что для того, чтобы не набирать лишние килограммы, необходимо есть в тишине и быть при этом полностью расслабленным. Согласно исследованиям, те, кто ест перед телевизором или отвлекается на внешние раздражители, быстрее «пухлеют». Только в спокойной обстановке можно понять и оценить еду, по-настоящему насладиться ее вкусом и, что немаловажно, получить от этого удовольствие. Ну и самое главное — во время такой неспешной трапезы мы едим медленнее и съедаем ровно столько, сколько нужно. Самое же вредное — перекусы стоя или на бегу. Вот тут уж грозит не только переедание (сложно отследить чувство сытости), но и проблемы с ЖКТ, так как в подобной обстановке жуешь абы как, глотаешь огромными кусками, а желудку это лишняя нагрузка. Для меня здесь важны все моменты: и чтоб здоровью не навредить, и вес не набрать. С каким трудом я сбросила пять лет назад больше 20 килограммов, даже вспоминать не хочу. Так что с понедельника ем только в тишине. Что у нас там сегодня, четверг?..

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

Преддиабет — игра по новым правилам

КОМАНДА ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ ПРОВЕЛА ЭКСПЕРИМЕНТ С УЧАСТИЕМ ТРЕХ МУЖЧИН 40-67 ЛЕТ, СТРАДАВШИХ ОТ САХАРНОГО ДИАБЕТА. ДВОЕ ИСПЫТУЕМЫХ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ ПОСТИЛИСЬ — ПИЛИ НЕСЛАДКИЕ НАПИТКИ И ЕЛИ НА УЖИН ОДНО НИЗКОКАЛОРИЙНОЕ БЛЮДО. ТРЕТИЙ ЖЕ ГОЛОДАЛ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧЕЙ ПО ТРИ ДНЯ В НЕДЕЛЮ. ПОСЛЕ ЭТОГО У УЧАСТНИКОВ ЭКСПЕРИМЕНТА СНОВА ИЗМЕРИЛИ ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ. ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ОНИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОХУДЕЛИ, А ГЛЮКОЗА ПРИШЛА В НОРМУ. ЭТО ПОЗВОЛИЛО ДВУМ ИСПЫТУЕМЫМ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИЕМА САХАРОСНИЖАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ, А ТРЕТЬЕМУ ОТМЕНИЛИ ТРИ ЛЕКАРСТВА ИЗ ЧЕТЫРЕХ.
ЗАМЕТИМ, У НИХ РЕЧЬ ШЛА О ДИАБЕТЕ. ПРЕДДИАБЕТ — ЕЩЕ ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ. А В КАКУЮ СТОРОНУ ЭТА ГРАНИЦА БУДЕТ ПЕРЕСЕЧЕНА — КАЖДЫЙ РЕШАЕТ САМ.

Изменить питание и подружиться с ходьбой

Я подозреваю, что у меня преддиабет. Эта проблема у нас в семье наследственная. Как быть? Что нужно проверить?

Иван, по электронной почте

ОТВЕЧАЕТ ДОКТОР НАТУРОПАТИИ, НУТРИЦИОЛОГ **НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА КОНДАКОВА** (Г. ОДИНЦОВО), АККАУНТ В «ИНСТАГРАМ» @NATALI_NATUROPAT

Точнее сказать, есть состояние, которое предшествует сахарному диабету 2-го типа — речь об инсулинорезистентности, или утрате чувствительности клеток к инсулину.

Дело в том, что у каждой клетки в организме есть потребность в питательных веществах, которые она получает из пищи. Во время еды поджелудочная железа вырабатывает инсулин, и в этот момент организм сообщает клеткам о том, что нужные элементы на месте и их можно забирать. У здорового человека они сразу откликаются и берут необходимые вещества из крови.

При инсулинорезистентности клетки просто не распознают команду организма, в результате чего недополучают питательных элементов и остаются «голодными». А тем временем уровень сахара в крови полным ходом растет, отчего и возникают проблемы.

Беда преддиабета еще и в том, что каждый второй случай в течение нескольких лет может обратиться в диабет.

СИМПТОМЫ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ

- Повышенное чувство голода и жажды;
- объем талии больше 80 см у женщин и более 94 см у мужчин, «спасательный круг» в виде жира на животе;
- сухость во рту;
- повышенная тревожность, депрессия, бессонница;
- акне;
- синдром поликистозных яичников, эндометриоз, миома матки.

КАК ПРОВЕРИТЬ СВОИ ДОГАДКИ

Сдать анализ крови:

- инсулин натощак (норма — 2,7-7,4 МкЕд/мл, но показатели выше 6 МкЕд/мл — тревожный звоночек);
- глюкоза натощак (норма — 3,9-5,6 ммоль/л);
- индекс HOMA (норма — 0-2,7).

ЧТО ДЕЛАТЬ

Инсулинорезистентность можно держать под контролем. Главная задача — достигнуть стойкого снижения сахара.

Первое, на что стоит обратить внимание, — это питание. Необходимо убрать простые углеводы: белый хлеб, печенье, конфеты, сладости, торты, молочный шоколад. Отказаться от сладких газированных напитков в пользу воды.

Не рекомендуется есть утром натощак сладкие фрукты и пить соки, так как эта группа продуктов провоцирует резкий скачок уровня глюкозы в крови. Лучше съесть что-то несладкое, а на фрукты налегать не ранее чем через час после завтрака.

Отдавайте предпочтение продуктам с низким и средним гликемическим индексом. Костяк питания — овощи, особое внимание уделяйте брокколи, болгарскому перцу, фасоли. Подходит мясо нежирных сортов.

Уберите перекусы. Между приемами пищи необходимо пить только воду, плотно есть два-три раза в день.

Для борьбы с инсулинорезистентностью важно отказаться от вредных привычек и подружиться с физической активностью. Ходьба идеально впишется в распорядок дня. Нет времени? Выйдите на пару остановок раньше и идите до работы или до дома пешком. Каждый день! Вот вам и норма в десять тысяч шагов.

Все это, конечно, не просто. Но нет ничего невозможного. Стоит только захотеть!

Целебная сила сирени

Полное отчаяния письмо получил от молодого поэта Александра Банникова. Он воевал в Афганистане, оттуда привез награды за мужество и тяжелейший диабет. Болезнь прогрессировала, требуя все новые и новые дозы инсулина. К сожалению, письмо запоздало: вскоре в одной из газет появилось сообщение о безвременной кончине Банникова, безусловно, обладавшего незаурядным поэтическим даром. Смутно было на душе. Вроде бы за мной и вины никакой нет, а все равно несколько дней ходил хмурый, подавленный.



Можно ли было хоть как-то помочь ему? Думаю, что в отношении болезни — да. В нескольких случаях приходилось вытаскивать людей даже из диабетической комы. И дальнейшее лечение тоже приносило положительные результаты — содержание сахара в крови снижалось до границ нормы. Столь быстрый эффект наступал благодаря **почкам обыкновенной сирени.** Настой готовлю так: 1 ч.л. сухого сырья заливаю 100 мл сырой воды, ставлю на огонь и довожу до кипения. Варю одну-две минуты, не больше, затем два часа настаиваю, процеживаю. Пить надо по 1 ст.л. четыре раза в день через равные промежутки времени. Курс — три-четыре недели, желательно под врачебным контролем, ведь только лабораторные анализы могут дать объективную картину состояния больного.

При необходимости можно провести несколько таких курсов с полутора-двухнедельными перерывами между ними.

При повышении сахара в крови помогает **кора осины.** 1 ст.л. измельченного сухого сырья залить 2 ст. воды, накрыть кастрюлю, поставить на огонь и, доведя до кипения, варить на малом огне 30 минут. Затем отвар вместе с корой перелить в термос или укутать кастрюлю и настоять еще три часа, лишь после этого процедить. Принимать по 50 мл три раза в день до еды. Курс длительный, до трех месяцев и более.

Рим АХМЕДОВ,
травник, г. Уфа

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ СВЯЗЫВАЮТ С РАЗВИТИЕМ НЕ ТОЛЬКО СД 2-ГО ТИПА, НО И С ГИПЕРТОНИЕЙ, ОЖИРЕНИЕМ, НАРУШЕНИЯМИ ЖИРОВОГО ОБМЕНА. ЕСЛИ СОЧЕТАЕТСЯ НЕСКОЛЬКО ТАКИХ ФАКТОРОВ (ЧТО БЫВАЕТ ДОСТАТОЧНО ЧАСТО) — ЭТО УЖЕ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ. ВОТ ЧТО О НЕМ НУЖНО ЗНАТЬ.

Больше горького, меньше стрессов

Такой диагноз ставят, когда хотя бы три из нижеуказанных показателей совпадают. Это:

- триглицериды — более 1,7 ммоль/л;
- «хороший» холестерин (ЛПВП): у женщин — ниже 1,3 ммоль/л, у мужчин — меньше 1 ммоль/л;
- частый или постоянный уровень артериального давления — от 130/80 и выше;
- глюкоза натощак — регулярно более 6,1 ммоль/л.

Разумеется, эндокринолог детально распишет все рекомендации, от образа жизни до питания.

На что еще вы можете обратить внимание.

- Кроме перехода на здоровое питание, введите в рацион продукты, которые помогут снизить уровень инсулина в организме. Это все горькое: имбирь, горчица, редис, баклажаны, зелень (шпинат, рукола). Полезны субпродукты (печенка), водоросли, рыба дикого вылова.
- Попробуйте делать перерыв между ужином и завтраком хотя бы в 12 часов.
- Прием пищи начинайте с белковых продуктов, затем — жиры и клетчатка.
- Помните, что под контролем нужно держать и другие показатели: лечить сердечно-сосудистые заболевания, а также суставы и ЖКТ. Регулярно следите за уровнем инсулина, глюкозы, холестерина.
- Немаловажную роль играет психологическое состояние. Обязательно займитесь всерьез и этой сферой. Хронические стрессы, регулярные проблемы со сном и прямо, и косвенно подталкивают к инсулинорезистентности. Так получается в том числе и потому, что они ведут к перееданию и, как следствие, набору лишнего веса.

Екатерина САХАЩИК,
врач-эндокринолог, г. Минск

Дефицит солнечного витамина

Известно, что лишний вес увеличивает риск развития сахарного диабета. Однако есть мнение, что, если у человека в организме достаточный уровень витамина D, эта вероятность заметно снижается. Зато при нехватке «солнечного» витамина люди даже с нормальным весом сталкиваются с преддиабетом, а затем и с СД, гораздо чаще. Действительно ли это так? И что тогда делать?

Вячеслав ИВАНЬКО, г. Сморгонь

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ
МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА МИНОВА (Г. МИНСК)

Витамин D выполняет в организме множество различных функций. На первое место по важности его ставят за участие в обменных процессах кальция. Но благодаря в том числе и ему полноценно растут и развиваются клетки нашего организма. А отсюда становится понятно, как серьезно витамин D может влиять на любые процессы в теле человека. И да, его дефицит может способствовать развитию инсулинорезистентности, нарушению толерантности к глюкозе и в принципе плохо влияет на нормальную выработку инсулина. Также недостаток витамина D связан с лишним весом и ожирением. Поэтому за его показателем крайне важно следить и здоровым людям (с целью профилактики СД2), и уже при наличии диабета, чтобы избежать осложнений.

Как восполнить недостаток. Самый простой и эффективный способ поддерживать уровень витамина в норме — чаще бывать на солнце. Ловите любой солнечный день и хотя бы на 15 минут выходите на улицу. Чем больше открытых участков кожи (или хотя бы лицо и кисти рук) попадет под лучи, тем лучше. Однако если в вашем регионе не так часты солнечные дни, необходимо подпитывать себя витамином D и другими способами. Нужно ввести в рацион рыбу (тунец, скумбрию, сардины) и морепродукты, яичные желтки, говяжью печенку. Также врачи дополнительно назначают препараты витамина D с октября по апрель. Но прежде необходимо сдать анализ крови на содержание витамина, чтобы было понятно, какая требуется дозировка.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — СПЕЦИАЛИСТ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ
ЛАРИСА ВАЛЕРЬЕВНА ЧИСТОВСКАЯ (Г. ЗЕЛЕНОГРАД)

Врач сказал, что до сахарного диабета 2-го типа остался один шаг? Тогда вы точно знаете, что свое преддиабетное состояние нужно строго контролировать. Ведь если выполнять все рекомендации, то вы не перешагнете ту самую черту, за которой начинаются серьезные проблемы. Причем важно вооружиться даже полезными мелочами. Так что советую взять на заметку.

А овощи лучше варите!

■ Замороженные фрукты и овощи снижают свой гликемический индекс.

■ Овощи лучше варите, а не запекайте.

■ Зерно для каш выбирайте только крупного помола — оно полезнее мелкого. То же относится и к цельнозерновому хлебу.

■ Если рис, то пропаренный.

■ Для большинства фруктов характерно: чем ближе к фазе спелости, тем больше в них содержится сахара.

■ Продукты с клетчаткой, одновременное употребление углеводов с жирами, белками или желатином предотвращают быстрый подъем сахара в крови.

■ Снижают сахар и препятствуют развитию инсулинорезистентности продукты/добавки/растения с цинком и хромом (крапива двудомная, зверобой).

ЧТО ЕЩЕ ДОБАВИТЬ В ДИЕТУ

Фрукты и ягоды: вишня, киви, черника (ягоды, листья), малина, земляника, брусника; яблоки, груши, сливы, абрикосы.

Овощи: сырые лук и чеснок, капуста, огурцы, баклажаны и кабачки (без соли), спаржа.

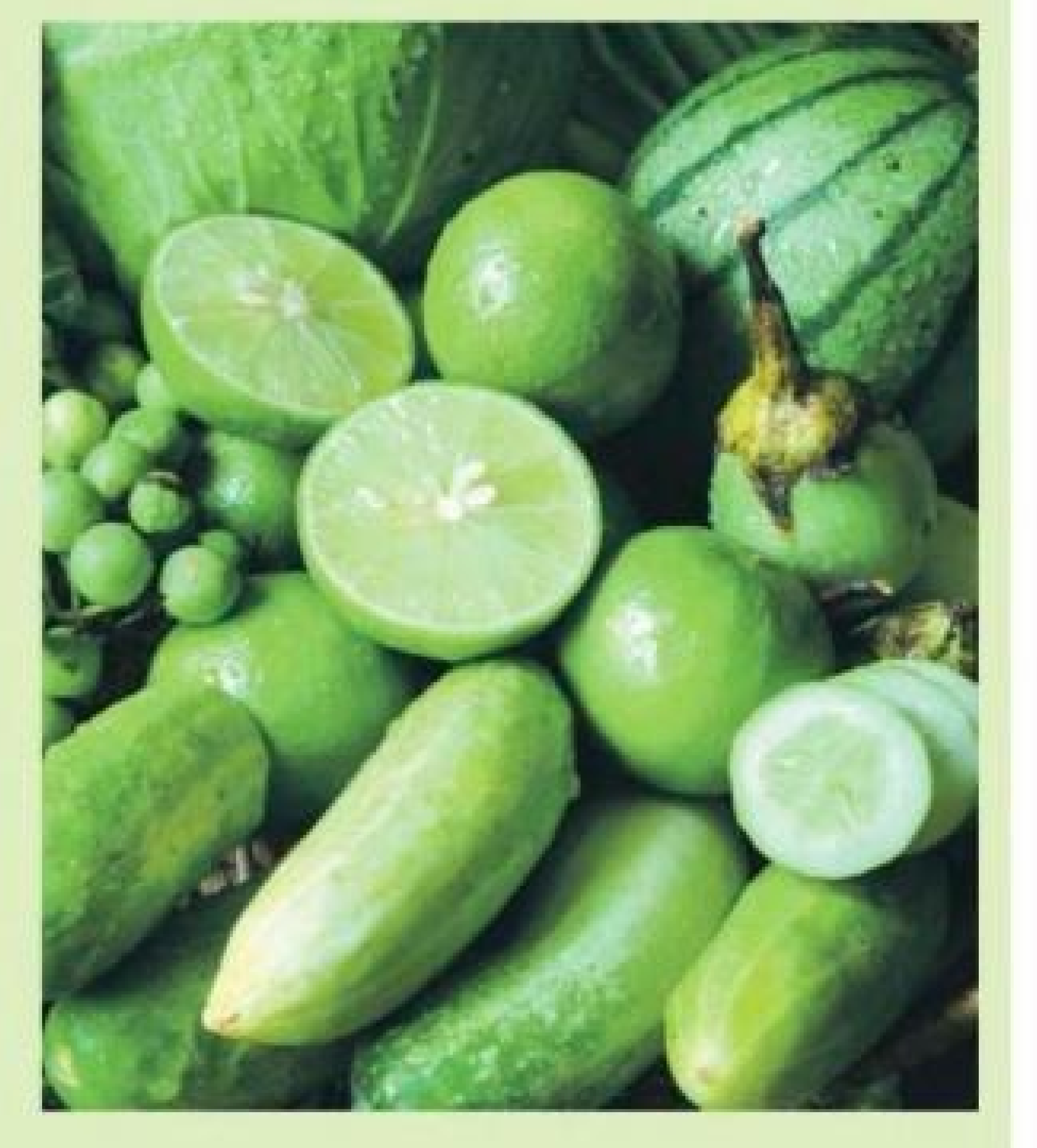
Соки из перечисленных овощей, ягод и фруктов + березовый. Их можно смешивать с настоями листьев черники, крапивы, травы девясила или зверобоя (1 ч.л. на 1 ст. кипятка). Для приготовления соедините две или три части сока с одной частью настоя.

Пряности: эстрагон, имбирь, корица.

Зелень. Скоро уже пойдут первые драгоценные сорняки, из которых можно делать суперполезные салаты! Собирайте сныть, пока у нее скрученные фиолетово-бурые листочки. Есть ее можно одну сырую, приправленную оливковым маслом, лимоном или мацони. Или добавить черную/зеленую редьку и помидоры.

Сочную молодую зелень лебеды, петрушки, одуванчика (предварительно вымочите) залейте яйцом и потушите. Добавьте немного оливкового масла.

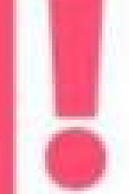
Полезен также салат из листьев одуванчика, лопуха, щавеля и артишока, смешанных в равных частях.



Подключаем фито-терапию

Чтобы преддиабет не перешел в сахарный диабет, важно не только соблюдать диету, но и нормализовать сон, избегать стрессов. А еще — подключить сахароснижающую фитотерапию.

■ Три-четыре капли натурального (!) эфирного масла герани капнуть на мякиш хлеба и проглотить, запивая водой. Принимать три раза в день. Курс — две-три недели.



Не забудьте предварительно проверить, нет ли у вас аллергии на эфирные масла, нанеся каплю разведенного средства на кожу у локтя. Если не возникнет покраснения/воспаления, масло применять можно.

■ Смешать в равных частях **сухую траву полыни, пижмы и гвоздику** (пряность), смолоть в кофемолке. Принимать по 0,5 ч.л. трижды в день за 20-30 минут до еды. Курс — две-три недели.

■ **Настойка почек осокоря (черного тополя).** Стеклянную банку заполнить сухими/свежими почками на 1/3-1/2 объема и залить 60-градусным спиртом. Настоять в темном месте три-четыре недели, периодически встряхивая, процедить. Чайную ложку настойки размешать в стакане теплой воды, дать постоять пять-десять минут и сразу выпить. Принимать два-три стакана в день. Курс — два-три месяца.

(!) *Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, заболевания ЖКТ в острой стадии.*

■ **1 ч.л. куркумы** в день — добавлять в чай или, например, в овощное рагу. Либо принимать добавки с куркумином дозировкой 1000-2000 мг в день.

Для лучшего эффекта рекомендую приведенные профилактические меры сочетать с гирудотерапией.

Внимание на ноги!

Чтобы не допустить развития диабетической стопы, надо соблюдать ряд правил:

■ ежедневно тщательно мыть ноги, осторожно вытирать и проверять, нет ли повреждений на коже;
■ не допускать переохлаждения и перегревания ног, не ходить босиком;
■ обувь должна быть комфортной, не натирать, носки нужно менять каждый день;
■ для обработки ран йод, спирт, марганцовку, зеленку не использовать! В крайнем случае применять 3%-й аптечный раствор перекиси водорода;
■ мозоли лучше обрабатывать пемзой или пилкой для ног. Ногти обрезать, не закругляя уголки, утолщенные подпиливать;
■ если кожа сухая и есть риск появления трещин, наносить жирный крем;
■ межпальцевые промежутки смазывать нельзя!
■ Если трещины стали глубокими и начали кровоточить, обратиться к врачу.

Факт

Грибок стопы может спровоцировать появление трещин в сочетании с сухостью и шелушением кожи, которые, в свою очередь, приводят к развитию диабетической язвы.

Яна РОМБАЛЬСКАЯ,
врач-травматолог, г. Минск



КАК БОРОТЬСЯ С ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ САХАРНОГО ДИАБЕТА, РАССКАЗЫВАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК).

Синдром диабетической стопы

Диабетическая стопа проявляет себя в виде инфекции, трофических язв, разрушения глубоких тканей стопы, которые возникают из-за нарушения кровоснабжения или на фоне диабетической полинейропатии.

ЧТО ДЕЛАТЬ

■ Следить за уровнем глюкозы в крови. Лучше, если он будет приближаться к норме для диабетиков (не выше 6 ммоль/л). Для этого нужно строго соблюдать диету и рекомендации врача по приему лекарств;
■ поддерживать здоровье сосудов: ежедневно контролировать уровень АД, следить за содержанием холестерина в крови, отказаться от вредных привычек;
■ тщательно ухаживать за ногами.

ЛЕЧЕНИЕ

Подход к лечению диабетической стопы должен быть комплексным с привлечением эндокринолога, сосудистого хирурга, ортопеда-подиатра и терапевта. К врачу необходимо обратиться при первых симптомах болезни (онемение, зябкость, отеки, изменение окраски кожи, утолщение и изменение цвета ногтевых пластинок и др.) Доктор проведет диагностику и назначит витамины группы В, антиоксиданты, инфузии солевых растворов, по показаниям — антибиотики, анальгетики, антикоагулянты.

Если же причиной дефекта стопы или язвы стало полное нарушение кровотока (критическая ишемия), консервативное лечение малоэффективно. В этом случае для сохранения ноги (с целью предотвращения гангрены стопы) используют хирургические методы (баллонную ангиопластику, сосудистое шунтирование и др.).

ФИТОТЕРАПИЯ

Средства фитотерапии повышают эффективность комплексного лечения диабетической стопы.

Сбор. Смешать измельченные сухие растения: по две части корневищ аира, травы хвоща полевого; по одной части цветков ромашки аптечной, травы сушеницы топяной, листьей крапивы двудомной.

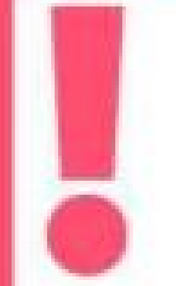
1 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, выдержать на водяной бане 20 минут, настоять час, процедить. Пить по 0,5 ст. два раза в день после еды. Курс — месяц.

По 100 г корневищ пырея, дягиля, одуванчика и солодки; по 50 г травы иссопа лекарственного и цветков ромашки аптечной.

1 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Применять наружно в виде примочек и внутрь по 1 ст.л. три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

НАРОДНЫЙ МЕТОД

Встречаются весьма оригинальные способы предотвращения гангрены стопы («антонова огня») при появлении на ней трофических язв. К примеру, прикладывать к местам поражений истолченных в ступе свежих раков. Менять «повязку» из раков на новую по мере высыхания.



Перед применением средств фитотерапии, физиотерапии, народной медицины обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

ЗАЩИТНИКИ ЗДОРОВЬЯ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

СУСТАВАМ ПОМОЩНИК!

Ортофен – это известный всем диклофенак от отечественного производителя. Средство способствует облегчению симптомов радикулита, остеартроза и остеопороза. А также может оказать обезболивающее, противовоспалительное и противоотечное действие. Фасовки по 30, 50 и 100г позволяют выбрать оптимальную упаковку для любого случая.

Спрашивайте в аптеках





ХОЛЕСТЕРИН И САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ

С возрастом обмен веществ замедляется, и может нарушаться обмен жиров и углеродов.

Сейчас самое время заняться своим здоровьем! Необходимо больше двигаться – например, ежедневно совершать 10 000 шагов, употреблять больше овощей и фруктов, а сладкое и мучное минимизировать.

Улучшению обмена веществ способствует препарат Дибикор®. Он может помочь нормализовывать уровень холестерина и сахара в крови.

Не является рекламой. Товары выбраны на усмотрение редакции

Кому грозит рак толстой кишки

ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ ПРЯМОЙ, СИГМОВИДНОЙ И ОБОДОЧНОЙ КИШКИ. ЧЕМ ОПАСЕН КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК? СВОИМ СКРЫТЫМ И БЕССИМПТОМНЫМ ТЕЧЕНИЕМ. ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЯВЛЯЮТСЯ НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ, КОГДА ВРЕМЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УЖЕ УПУЩЕНО. ПОЭТОМУ ЦЕЛЬ ЭТОЙ СТАТЬИ — НЕ НАПУГАТЬ, А ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ДОЛЖНО ЧЕЛОВЕКА НАСТОРОЖИТЬ И СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ.

■ Появление примеси крови, слизи в стуле или выделение крови из анального отверстия.

■ В связи с ростом опухоли нарушается прохождение (пассаж) каловых масс по кишечнику, отсюда запоры или поносы, узкий лентовидный кал, чувство неполного опорожнения кишечника.

■ Беспокоят боли в животе различного характера, чаще — спазмы, вздутие, урчание, недержание газов и каловых масс.

■ Появляется тошнота, рвота, отсутствие аппетита, отвращение к еде.

■ Развиваются симптомы анемии (снижение количества гемоглобина и эритроцитов в крови, бледность кожных покровов).

■ Человек теряет вес, его беспокоит общая слабость, утомляемость, температура 37-37,5 градуса.

Эти симптомы неспецифичны и могут маскироваться под различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта: хроническим колитом, болезнью Крона, неспецифическим язвенным колитом, синдромом раздраженного кишечника, хроническим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Поэтому перечисленные патологии требуют от врача и пациента онкологической настороженности. Особенно это важно для людей старше 40 лет. Им желательно проходить обследование у колопроктолога раз в два года. А если входят в группу риска — раз в год.

Лилия АДЕЛЬШИНА,
врач общей практики,
г. Оренбург

О том, кто входит в группу риска и что делать таким людям, — в следующем номере.

SOS: звенит в ушах!

Ощущение шума, звона, жужжания, стрекота или свиста в ушах в медицине называется тиннитус. Это не самостоятельное заболевание, но часто симптом различных недугов.

ПРИЧИНЫ

■ Заболевания ушей (серная пробка, отит);

■ сосудистые проблемы;

■ отосклероз — разрастание костной ткани в ухе;

■ патологии слуховой трубы или барабанной перепонки;

■ нарушения нервной системы (болезнь Альцгеймера, стресс, перенапряжение), остеохондроз шейного отдела);

■ токсическое воздействие лекарств (например, ацетилсалициловой кислоты);

■ аллергические реакции;

■ нарушение метаболических процессов (гипертония, дистония, гипотиреоз, сахарный диабет);

■ возрастная тугоухость.

НА ЗАМЕТКУ

■ Чувствительность к звукам — часто результат стресса или нервного срыва;

■ пульсирующий звон в ушах и его зависимость от уровня давления указывает на заболевание сосудов;

■ монотонный, давящий тиннитус с болью и лихорадкой — на воспалительный процесс в ухе или проблемы, связанные с кровеносной системой;

■ боль, которая усиливается во время жевания, связана с воспалением барабанной перепонки или слуховой трубы;

■ сильный звон с тошнотой или рвотой — признак болезни Меньера;

■ шум в одном ухе плюс головокружение и нарушение координации — признак повреждения слухового нерва.

«БАРАБАННАЯ ДРОБЬ»

Иногда в ушах звенит после прослушивания громкой музыки. Это результат воспаления мельчайших волосков улитки из-за чрезмерной стимуляции нервов в ухе, которое мозг воспринимает как жужжание или звон.

Что делать. Прижмите ладонями уши, направив пальцы к затылку (они должны быть напротив друг друга). Положите указательные пальцы на средние, прижмите и одновременно стучите ими по затылку с определенной частотой. 40-60 ударов «барабанной дроби» уберет шум в ушах. Если это не помогло, постарайтесь расслабиться и побыть в тишине. Если же симптомы не прошли в течение суток, идите к врачу.

Галина ТОЛКАЧ,
валеолог, г. Минск

Наверное, в каждой семье есть фирменное блюдо, которое не только радует глаз и желудок, но и очень полезно. Есть такое и у меня — целебная гречневая каша с медом и орехами. Вкусное, не требует особых денежных затрат и уймы времени. К тому же стимулирует работу щитовидной железы и полезно при эндокринных недугах. Я и мои близкие едим эту кашу для профилактики.

Каша поможет щитовидке

В давние времена никто слыхом не слыхивал о щитовидке, однако рецептов «от горла» было множество. Свой рецепт я составил на основе старинных «писаний» и осовременил. Итак, на негазированной бутилированной питьевой воде сварить гречневую кашу без соли и масла. Заправить гречишным медом из расчета 2 ст.л. меда на 500 г каши. И обязательно добавить 1 ст. измельченных ядер грецких орехов. Перемешать. Есть два-три раза в неделю на завтрак, запивая хорошо заваренным крупнолистовым зеленым чаем.



Кашу с орехами рекомендую и тем, у кого со щитовидкой все в порядке, для поддержания иммунитета и тонуса организма.

А еще для укрепления защитных сил и улучшения работы щитовидной железы советую варенье из спелых ягод боярышника и черноплодной рябины. На 1 кг смеси ягод добавить 0,5 кг сахара, пропустить массу через мясорубку. Затем сварить варенье и есть по чайной ложке, запивая зеленым чаем. Это кладезь необходимых организму полезных веществ!

Добавляю варенье в воду, перемешиваю — и получаю ягодный морс, который прекрасно утоляет жажду. Кстати, морсом полезно запивать и гречневую кашу с медом и орехами.

Альберт БОГДАСАРОВ, профессор, г. Брест

Факт

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ПОПОЛНИТЬ ЗАПАСЫ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ МОЖНО НА БЕРЕГУ МОРЯ. БЕЗУСЛОВНО, МОРЕ ПОМОЖЕТ ОЗДОРОВИТЬСЯ, ОДНАКО ИЗБЫТОЧНОЕ СОЛНЕЧНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ ВРЕДИТ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ И ДАЖЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ГОРМОНАЛЬНОГО СБОЯ.

Банановый квас: и наслаждения ради, и очищения для

Квас я обожаю с детства. Кто помнит еще тот натуральный, из бочки, меня поймет. Пожалуй, самым необычным видом напитка считаю банановый квас. Готовлю его частенько, и он всегда идет на ура.

Автор этого шедевра — академик Болотов. По его мнению, такой напиток считается эффективным средством профилактики онкологических заболеваний. Добавлю, что банановый квас придает сил и энергии всем без исключения. Проверено на себе! С его помощью можно поддержать организм во время депрессии, улучшить сон — здоровая альтернатива настойке пустырника. Также чудо-квас снижает показатели «плохого» холестерина, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает похудеть, очистить организм от токсинов.

Рецептов кваса много, но я хочу посоветовать именно банановый — он позволяет оздоровить организм в целом.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Понадобится кожура бананов. Тщательно промываю ее щеткой, просушиваю и мелко нарезаю. 2-3 ст. корок укладываю на дно трехлитровой банки. Добавляю 1 ст. сахара, 1 ст.л. сметаны и заливаю водой до плечиков. Хорошенько перемешиваю, чтобы растворился сахар. Накрываю марлей и настаиваю при комнатной температуре в темном месте две недели, перемешивая один-два раза в день. Образовавшуюся плесень сразу же снимаю. Полезный напиток готов! Для того чтобы постоянно не заквашивать квас, по готовности отлейте в другую емкость 1 л, а в банку долейте такое же количество кипяченой воды. Отлитый квас нужно хранить в холодильнике и пить по 0,5 ст. до четырех раз в день за полчаса до еды. А жидкость в банке пока будет «доходить» при комнатной температуре. Так можно доливать воду до тех пор, пока квас не потеряет свои вкусовые качества — сладость, терпкость и т.п. Тогда нужно будет готовить новый. Курс — месяц, сделать такой же перерыв и можно повторить.

! *Противопоказания: сахарный диабет, бронхиальная астма, эпилепсия, острый лейкоз.*

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест

Ковид ушел — пришли его последствия

ФИБРОЗ ЛЕГКИХ

Раньше, когда у людей возникало осложнение в виде пневмонии после гриппа или других респираторных заболеваний, это не было большой проблемой, так как площадь воспаления легочной ткани была невелика, а двусторонняя пневмония встречалась крайне редко. Достаточно сказать, что за 20 лет моей практики в качестве участкового терапевта я ни разу не встретила пациента с двусторонней пневмонией.

Но с появлением коронавирусной инфекции все изменилось. Она поражает оба легких, вовлекая в воспаление 30-50% и более легочной ткани.

Очень часто ковид-пневмония осложняется фиброзом. Поэтому в течение месяца-двух после «короны» советую принимать **бальзам с алоэ** в качестве рассасывающего, противовоспалительного средства.

Для снадобья важно правильно подготовить листья алоэ древовидного. Это должно быть растение, которому не менее трех лет, и его нельзя поливать две недели. Срезать только самые крупные листья (шесть-восемь штук), промыть, вытереть, завернуть в газету и убрать в холодильник на пять дней. Отжать сок. Смешать 100 мл сока алоэ с 300 мл жидкого меда (лучше майского, цветочного, подойдет и липовый) и 0,7 л кагора (качественное вино должно быть гранатового оттенка, без мутного осадка). Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст.л. два-три раза в день в 0,5 ст. теплого молока или воды до еды. Для эффективности можно добавить 0,5 ч.л. сливочного масла, а еще лучше — барсучьего жира. Курс — пока не закончится состав.

! Противопоказания: индивидуальная непереносимость, беременность, геморрой, маточные кровотечения.

Еще одно эффективное средство — **вино с девясилом.** Помогает восстановиться после тяжелых заболеваний, в том числе бронхолегочных, при упадке сил и слабости.

100 г измельченных сухих корней девясила залить 0,7 л кагора, настоять две недели, ежедневно взбалтывая. Процедить и принимать по 1 дес.л. два-три раза в день за 15 минут до еды. Курс — две недели, затем неделя перерыва — и так три раза.

ЖЕЛУДОК И ПЕЧЕНЬ

Осложнением после коронавирусной инфекции часто также бывает поражение органов пищеварения. Помимо самого коронавируса, на ЖКТ серьезно влияет и лечение ковида. Антибиотики, противовирусные и гормональные препараты оказывают большую нагрузку. Поэтому даже после выздоровления могут наблюдаться потеря аппетита, изжога, тошнота, горечь во рту, неустойчивый стул, боли в животе.

Для начала нужно восстановить функции поджелудочной железы и печени. Можно пропить аптечные фитосборы с цикорием, репешком, володушкой, бессмертником. Да, печень — самоочищающийся орган, но ему нужно помочь, а именно — прекратить процесс воспаления.

! *Противопоказания для этих сборов: желчнокаменная болезнь, индивидуальная непереносимость.*

Для уменьшения воспаления в ЖКТ рекомендуется принимать витамины группы В.

Важный аспект в восстановлении играет питание: минимум сахара и мучного. Желательно добавить в рацион костные бульоны как источник легкого для усвоения белка, а также яйца, мясо, птицу и рыбу.

Улучшит состояние ЖКТ и **травяной чай.** Смешать в равных частях (сырье сухое, измельченное, на выбор) листья смородины, малины, мяты, кипрея, корни пырея, чагу. 1 ст.л. смеси залить 200-300 мл кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Пить вместо чая за 15 минут до еды или через час после. Курс — три недели.

Кроме перечисленного, для нормального функционирования ЖКТ важен сон не менее семи-восьми часов. Он стимулирует иммунную систему при условии засыпания до 23:00.


Кипрей узколистный


Володушка золотистая

Лидия БАЗЛОВА, фитотерапевт, г. Новосибирск

После удаления миомы

У меня большая миома. Врач сказал, что ее нужно удалять вместе с маткой. Но я опасаюсь периода восстановления. Знаю, что он очень важный и от него многое зависит. Но вдруг будет столько ограничений, что я надолго выпаду из жизни? Хотелось бы узнать подробнее о реабилитации после такой операции.

Людмила ПОЖАРОВА, г. Ижевск

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ
ЛИЛИЯ РАФАИЛЬЕВНА АДЕЛЬШИНА
(Г. ОРЕНБУРГ)

Очень правильно, что вы заостряете на этом внимание. Реабилитация — процесс длительный, и важно тщательно соблюдать все рекомендации.

■ Предстоит носить послеоперационный бандаж. Он поддерживает внутренние органы в нужном положении и обеспечивает профилактику опущения влагалища и органов малого таза.

■ Никаких тепловых процедур! Походы в баню, сауну, солярий или солнечные ванны перенесите на дальнюю перспективу.

■ Важно обратить внимание на питание, чтобы процессы заживления шли быстрее. В рационе должно быть много клетчатки, витаминов и микроэлементов (особенно железа), полноценных белков. Тушите овощи, запекайте рыбу, отваривайте или тушите курицу, делайте омлеты. А вот жареную, соленую, копченую, жирную пищу, алкоголь, крепкий чай и кофе, быстрые углеводы (сладости, выпечку, фастфуд) нужно ограничить или вовсе исключить хотя бы на некоторое время.

■ В этот период лучше также не курить и стараться избегать стрессов и сильных эмоциональных нагрузок.

■ Не поднимайте тяжелое! Не более 2 кг до выписки из стационара и не более 5 — после. Долго стоять на ногах тоже не рекомендуется.

■ После операции необходимо наблюдаться у гинеколога, при необходимости — у терапевта и кардиолога. Важно помнить о повышенном риске развития остеопороза после такой операции и вовремя проходить соответствующее обследование. Кому-то, возможно, понадобятся консультации психотерапевта.

Продолжение — в следующем номере.

Не нарушая интимный баланс

Я довольно часто пользуюсь влажными салфетками для интимной гигиены. В жаркую погоду они буквально за пару минут дарят чистоту и свежесть. А подруга уверяет, что это может нанести вред микрофлоре влагалища. Так ли это?

По электронной почте



ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ
СВЕТЛАНА ОЛЕГОВНА САРЕНКОВА (Г. СОЧИ)

Да, многие женщины часто используют влажные салфетки для личной гигиены. Это удобно, и я, в принципе, не против их применения. Но, как в любом вопросе, здесь есть свои нюансы.

Во-первых, без этого гигиенического средства не обойтись в длительном путешествии, оно придется очень кстати в дороге, где отсутствует вода под рукой.

Во-вторых, без влажных салфеток никак в период менструации, после родов или реабилитации после операции, болезни. Только в данных случаях я оправдываю такого рода разовый уход.

При этом всегда следует обращать внимание на состав. Пропитка салфеток для интимной гигиены не должна содержать спирта, ароматизаторов и других веществ, которые могут плохо влиять на состояние кожи и слизистых в интимной зоне, нарушить баланс микрофлоры.

На упаковке обязательно должно быть указано, что салфетки прошли клинические и гигиенические испытания. В составе допускается наличие (если нет аллергии) добавок типа экстракта календулы, алоэ вера, ромашки, а также молочного протеина, которые поддерживают естественный кислотно-щелочной баланс.

Как гинеколог, хотела бы отметить, что влагалище и вульва нормально функционируют сами по себе и не нуждаются в дополнительном применения мыла, кремов и гелей. Порой такие средства могут принести даже больше вреда, чем пользы. Поэтому рекомендую подмываться без всего этого, обычной проточной водой.

СВОИ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ГИНЕКОЛОГ, К.М.Н.
ТАТЬЯНА АНДРЕЕВНА РУМЯНЦЕВА (Г. МОСКВА), RUMYANTSEVAMD.RU

Менструации: что такое норма?

На приеме часто сталкиваюсь с противоположными заблуждениями о менструальном цикле:

«У меня нормальный цикл». А выясняется, что он составляет от 21 до 45 дней;

«У меня нерегулярные месячные». А по календарю — 28-31 день.

Нормальным считается (общие показатели):

- цикл 24-38 дней от первого дня менструации до первого дня следующей (у юных девушек цикл может быть длиннее);
- продолжительность месячных — два-восемь дней;
- кровопотеря за время менструации — до 80 мл.

КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Длина цикла

- Отсутствие месячных после 15 лет при нормальном росте и наличии вторичных половых признаков;
- если в возрасте 13 лет менструации не произошло и полностью отсутствуют вторичные половые признаки;
- если через три года после начала роста молочных желез отсутствует менархе (первая менструация);
- отсутствие месячных на протяжении трех циклов у девушек с ранее регулярными менструациями;
- отсутствие месячных в течение шести циклов у девушек с ранее нерегулярными менструациями;
- нерегулярные месячные в любом возрасте с разбросом длины цикла более семи-девяти дней;
- цикл менее 21 дня;
- цикл более 38 дней.

Обильность

- Менструации более восьми дней;
- мажущие выделения до/после месячных;
- влияние менструации на качество жизни женщины.

! При нерегулярных или обильных менструациях нужно обследоваться! Многие состояния можно вылечить либо контролировать, что улучшит качество жизни женщины.



Гиперплазия (чрезмерное утолщение) эндометрия (внутренней выстилки матки) требует наблюдения. За этим недугом может скрываться рак эндометрия, или гиперплазия может со временем перейти в рак. Для постановки диагноза УЗИ не достаточно, необходимо сделать биопсию. В гистологическом заключении будет указано, есть ли гиперплазия и, что важно, атипия.

Коварная гиперплазия

БЕЗ АТИПИИ

У большинства женщин гиперплазия без атипии проходит самостоятельно. Однако риск озлокачествления все же есть (менее 5% в течение 20 лет).

Прежде всего надо *устранить факторы риска* (ожирение или прием гормональных препаратов в менопаузе). В этом случае, возможно, будет достаточно наблюдения с повторными биопсиями эндометрия.

Лечение препаратами прогестерона актуально для женщин с маточными кровотечениями, пациенток, которые не могут сбросить вес, а также при длительной гиперплазии.

Для лечения гиперплазии без атипии предпочтительно *применение спирали*, содержащей гормональный компонент. Каждые шесть месяцев нужно повторять биопсию, и после получения двух нормальных результатов возможно завершение наблюдения.

Хирургическое лечение (гистерэктомия) показано:

- при прогрессии заболевания (из гиперплазии без атипии до гиперплазии с атипией);
- при отсутствии эффекта от лечения в течение года;
- при рецидивировании болезни после отмены лечения;
- при сохраняющихся маточных кровотечениях.

Другие варианты хирургического вмешательства (выскабливание, аблация) не рекомендованы: их эффективность невысока, а изменения внутри матки после этих процедур могут препятствовать последующему взятию биопсии.

С АТИПИЕЙ

Удаление матки — предпочтительный вариант лечения из-за высокого риска развития злокачественного заболевания или прогрессии гиперплазии в рак. Если же женщина планирует беременность в будущем, после ее детального обследования и получения удовлетворительных результатов можно попробовать тактику, которую применяют при гиперплазии без атипии: спираль (предпочтительно) или препараты прогестерона (если все другие варианты лечения нельзя применить).

При сохранении матки нужно проводить биопсию каждые три месяца. При получении двух нормальных результатов — каждые 6-12 месяцев до удаления матки.

Жареный арахис при... гайморите

Когда я в очередной раз простудилась на фоне хронического риносинусита, дело закончилось гайморитом. Прошла и через медикаментозное лечение, и через прокол. Но осталась заложенность носа, тяжесть во лбу. Соседка (в прошлом врач-терапевт) посоветовала любопытный рецепт, и я решила его опробовать. Шесть-семь ядер арахиса жарила на сухой сковороде на малом огне и вдыхала носом появляющийся дым. Проделывала такую процедуру ежедневно перед сном в течение десяти дней. Гайморит прошел полностью.

Снежана ДЕМОВА, г. Слоним

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Лечение жареным арахисом, а именно вдыхание его дыма, подводит действующее вещество (лечебный агент) непосредственно к очагу воспаления, уничтожая бактерии и вирусы. Но далеко не всякую стадию гайморита можно вылечить таким методом, а только начальную. В ситуации, когда сделан прокол с выведением гноя, а также в случае запущенного гнойного гайморита с высокой температурой такие ингаляции малоэффективны. Кроме того, при наличии гноя горячий арахисовый дым может, наоборот, создать среду для размножения гноеродной инфекции. Считаю, что такой способ можно применять только в комплексе с другими средствами. Все-таки в лечении гайморита важную роль, на мой взгляд, играет промывание гайморовых пазух для очищения их от продуктов воспаления.

Факт в тему

Молочный шоколад (в отличие от горького) не слишком богат антиоксидантами. Чтобы это исправить, американские специалисты предложили при его производстве добавлять арахисовую шелуху (причем на цене это не сказалось из-за дешевизны и доступности сырья). Так всего лишь кожура арахиса сделала молочный шоколад полезнее.

Его надо варить?!

Ученые сделали открытие, что наиболее полезен... вареный арахис. Варка арахисовых ядер приводит к тому, что количество антиоксидантов в них увеличивается вчетверо. Именно вареный арахис предотвращает развитие ишемической болезни, рака и сахарного диабета.

Чесночный мед и сигареты от кашля

Не так давно попала с бронхитом в больницу моя подруга. Сильный кашель допекал ее круглые сутки. Целыми днями она занимала себя тем, что читала книги по народной медицине. И заинтересовалась рецептом чесночных сигарет — это же так просто! А вдруг поможет? Попросила меня привезти заготовку для сигарет. Я, в свою очередь, крупно нарезала несколько очищенных зубчиков чеснока, высушила их в духовке при невысокой температуре, перемолола в кофемолке и сложила в стеклянную банку с плотной крышкой. Уже в больнице подруга набивала чесночным содержимым сигареты, из которых предварительно извлекала табак. «Курила» втихаря в больничном туалете, делая столько затяжек, сколько могла. Врач потом удивлялся: «Что-то ты сильно быстро пошла на поправку!»

Анастасия ВЕРЕМЬЕВА, г. Владивосток

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА **НАДЕЖДА ПАВЛОВНА КРУГЛИКОВА** (МИНСКИЙ Р-Н)

Чесночные сигареты можно использовать в качестве дополнительной терапии как средство, облегчающее дыхание. Чеснок обладает противовирусным, антибактериальным и противогрибковым действием.

Но: при таком «курении» оставшиеся компоненты папиросы в процессе сжигания могут попасть в легкие, что крайне нежелательно. Тогда уже лучше заворачивать сухой чеснок в специальную папиросную бумагу.

Справиться с кашлем помогает и чесночный мед. Три головки чеснока очистить, измельчить, перемешать с 1 ст. меда в чистой сухой банке. Оставить в темном прохладном месте на неделю. При бронхите принимать по 0,5-1 ч.л. до четырех раз в день. Курс — до облегчения состояния.

! Противопоказания: аллергия на пчелопродукты, сахарный диабет, индивидуальная непереносимость.

КУДА СТРЕМИТСЯ ДУША

Многие святые места славятся уникальными случаями исцеления и благодати. И чтобы это обрести, люди едут туда из разных уголков земли. Главное — верить, потому что именно вера способна творить чудеса.
Святые места способны насытить человека особой энергетикой. И мы предлагаем вам подборку таких мест на территории России, Беларуси и Украины.
Кто-то возразит: так границы закрыты из-за пандемии. Но ведь это же не навсегда! Ослабнет ковид, и мы снова вернемся к своей прежней жизни. И сможем наконец поехать туда, куда так стремится наша душа.



10 фактов об авитаминозе

(хотя на самом деле речь не о нем)

АХ, ВЕСНА! НА УЛИЦЕ ПРИГРЕВАЕТ СОЛНЫШКО, В ПРИРОДЕ ВСЕ ОЖИВАЕТ. ПОЧЕМУ ЖЕ РАДОВАТЬСЯ ЭТОМУ НЕТ СИЛ И ВМЕСТО ОТЛИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ И ТАКОГО ЖЕ САМОЧУВСТВИЯ НАВАЛИВАЕТСЯ УСТАЛОСТЬ, ПОДАВЛЕННОСТЬ И АПАТИЯ, А ГОЛОВА КРУЖИТСЯ ОТНЮДЬ НЕ ОТ СЧАСТЬЯ? ПРИЧИНОЙ ПОДОБНОГО СОСТОЯНИЯ ЧАСТО БЫВАЕТ ВЕСЕННИЙ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ, КОТОРЫЙ ЗА ЗИМУ НАКАПЛИВАЕТСЯ И В АПРЕЛЕ-МАЕ ПРЕДСТАЕТ ВО ВСЕЙ КРАСЕ. НО НЕ СТОИТ НАЗЫВАТЬ ЭТО ГРОМКИМ СЛОВОМ «АВИТАМИНОЗ».

1 Для начала разберемся в понятиях. Авитаминоз — тяжелое заболевание, требующее срочной медицинской помощи и лечения в больнице. Сегодня встречается крайне редко. А вот гиповитаминоз — как раз то самое сезонное недомогание, о котором шла речь ранее. Именно он становится причиной снижения защитных функций организма.

2 Первыми в списке витаминов, которых не хватает весной, идут A, B_1, C, D и E.

3 О дефиците **витамина А (ретинола)** говорят частый насморк, заложенность носа, сухость кожи и слизистых, сильное выпадение волос, перхоть, ломкость ногтей, ухудшение зрения.

Источники: морковь, тыква, красный сладкий перец, куриная печенка и печень трески, жирные сыры, сливочное масло, творог, непастеризованное молоко.

4 Нехватка **витамина B_1 (тиамина)** проявляется ухудшением памяти, быстрой утомляемостью, головной болью, шумом в ушах, потерей чувствительности в конечностях.

Источники: кедровые орехи, фисташки, арахис, семена подсолнечника, горох, овсяные отруби.

5 Признаки недостатка **витамина С (аскорбиновой кислоты)** — ослабление иммунитета, частые простуды, кровоточивость десен и носовые кровотечения, медленное заживление ран, сухая кожа, болезненность и воспаление суставов.

Источники: шиповник, облепиха, сладкий перец, киви, укроп, черная смородина, брюссельская капуста, цитрусы.

6 Нехватка **витамина D** наблюдается примерно у 70% людей, проживающих в средних широтах, где мало солнца, так как без него этот витамин не способен синтезироваться в организме. Но из пищи мы тоже не можем достаточно его получить, так как нереально каждый день есть килограммами сливочное масло или икру, чтобы покрыть суточную дозу. Поэтому часто назначают витаминные препараты для дополнительного приема. Но прежде врач обязательно рекомендует сдать анализ, чтобы убедиться, насколько нехватка серьезная, и назначить правильную дозировку.

7 Витамин D при коронавирусе — отдельная тема. Результаты последних исследований показывают, что люди с его дефицитом подвержены более высокому риску не только развития COVID-19, но и тяжелого течения болезни. Данные тестов говорят о том, что коронавирусная инфекция связана с повышенной выработкой цитокинов и С-реактивного белка, концентрация которого увеличивается при воспалении, — так называемый цитокиновый шторм. Так вот витамин D оказывает противоположный эффект, подавляя синтез провоцирующих воспаление веществ и увеличивая при этом выработку противовоспалительных соединений.

8 О дефиците **витамина Е (токоферола)** говорят слабость, в том числе мышечная, быстрая утомляемость, нарушение координации движений, ухудшение зрения, повышенная раздражительность.

Источники: масло зародышей пшеницы, подсолнечное масло, арахис, миндаль, оливки, авокадо.

9 И напоследок несколько рецептов витаминных напитков.

Три части сока квашеной капусты смешать с одной частью свежевыжатого морковного. Добавить измельченный чеснок, зелень петрушки, соль и сахар по вкусу и, чтобы каротин из моркови лучше усвоился, на 1 ст. смеси — 1 ч.л. оливкового масла. Выпивать по стакану в день в несколько приемов.

! *Противопоказания: заболевания ЖКТ, щитовидной железы, почек, камни в желчном пузыре.*

10 Сухие плоды шиповника измельчить в кофемолке. 3-4 ст.л. всыпать в термос, добавить два-три яблока, нарезанных ломтиками, и кружок лимона. Залить 1 л горячей воды (70-80 градусов), настоять ночь. Утром процедить, добавить 2 ст.л. меда. Выпить в течение дня.

! *Противопоказания: желчнокаменная болезнь, тромбофлебит, обострение язвенной болезни.*



По материалам электронных СМИ

Подскажите проверенный рецепт свекольного кваса. Надумался однажды приготовить по совету из Интернета — получилась какая-то отвратительная бурда. А рецептам из «Доктора» доверяю, они меня никогда не подводили. Особенно если их рекомендуют ваши консультанты. Тем более что квас этот помогает ну просто от всего!

Андрей ИВАНЧЕНКО, г. Брянск

И снова о свекольном квасе

СВОИМ РЕЦЕПТОМ ДЕЛИТСЯ ТРАВНИК **АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ ГОЛОВКОВ** (Г. АРМАВИР)

Всем известно, что квас из красной свеклы помогает при гипертонии и что это действенное средство лечения и профилактики других болезней сердечно-сосудистой системы (стенокардия, инфаркт, инсульт, атеросклероз). Но не многие знают, что напиток улучшает подвижность суставов и снимает суставные боли. Эффективность его знаю по себе — пью регулярно уже много лет.

Корнеплоды вымыть со щеткой и обдать кипятком. Нарезать крупными ломтями и заполнить ими на четверть трехлитровую банку. Залить доверху прохладной водой, добавить1 ст.л. сахара и кусочек ржаного хлеба (можно и без него, но ржаная корка ускоряет брожение). Накрыть марлей, сложенной в несколько слоев, зафиксировать резинкой. Держать вдали от прямых солнечных лучей пять-десять дней, пока на поверхности не перестанет образовываться пена и пленочка (ее периодически нужно снимать).

Если квас стал прозрачным, бордового цвета, пропал привкус сырого свекольного сока, а появилась приятная кислинка, значит, он готов. Его необходимо процедить через сито или сквозь марлю и разлить в чистые бутылки. Хранить в холодильнике.

Пить теплым (подогревать разовую порцию) по 0,5 ст. два-три раза в день за 20-30 минут до еды. Можно добавлять чайную ложку меда, если нет диабета.

Пока пьете квас из одной банки, ставите настаиваться следующую. В нее можно добавить немного закваски из предыдущей. Длительность курса — около двух месяцев (по самочувствию).

МОЙ СОВЕТ

Если на поверхности готового кваса образовалась белая пленочка — это нормально. Просто снимите ее ложкой, после чего процедите напиток через марлю — остатки пленки, которые не убрались ложкой, окажутся на ткани.

! *Противопоказания: сильная гипотония, обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, большие камни в мочевом пузыре.*

Как разбудить орех

Зачем нужно замачивать грецкие орехи перед тем, как есть?

С. СТЕШКО, Минский р-н

ОТВЕЧАЕТ СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ПЕДИАТРИИ «ГОМГМУ», ФИТОТЕРАПЕВТ **ИРИНА МИХАЙЛОВНА МАЛОЛЕТНИКОВА** (Г. ГОМЕЛЬ)

Неочищенный орех находится в своеобразной спячке. Ферменты в его составе сдерживают все питательные вещества до наступления благоприятных условий для роста и защищают орех в этот период. Поэтому такой плод хуже усваивается. Но как только на него попадает вода, защитные ферменты разрушаются и все полезные вещества высвобождаются.

Как правильно замачивать. Ядра орехов залейте холодной водой, чтобы они были полностью покрыты, и оставьте на три-пять часов. Затем воду слейте и промойте орехи. Желательно брать небольшую порцию и съедать сразу. При необходимости можно хранить в стеклянной банке в холодильнике до трех дней, перед этим обсушив ядра на бумажном полотенце.

Кефир с отрубями — хорошее начало дня

Поделюсь самым простым и эффективным, на мой взгляд, рецептом от запоров (особенно у пожилых людей).

Каждое утро за полчаса до завтрака нужно выпивать по 250-300 мл кефира с 2-3 ст.л. клетчатки/отрубей (можно купить в продовольственных магазинах в отделах здорового питания). Если делать это регулярно, стул будет каждое утро как часы. Проверено на себе и своих близких!

Татьяна АЗАРОНОК, г. Заславль

Стол заказов

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.** Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65 , Моб.: +7 915 644 43 91.

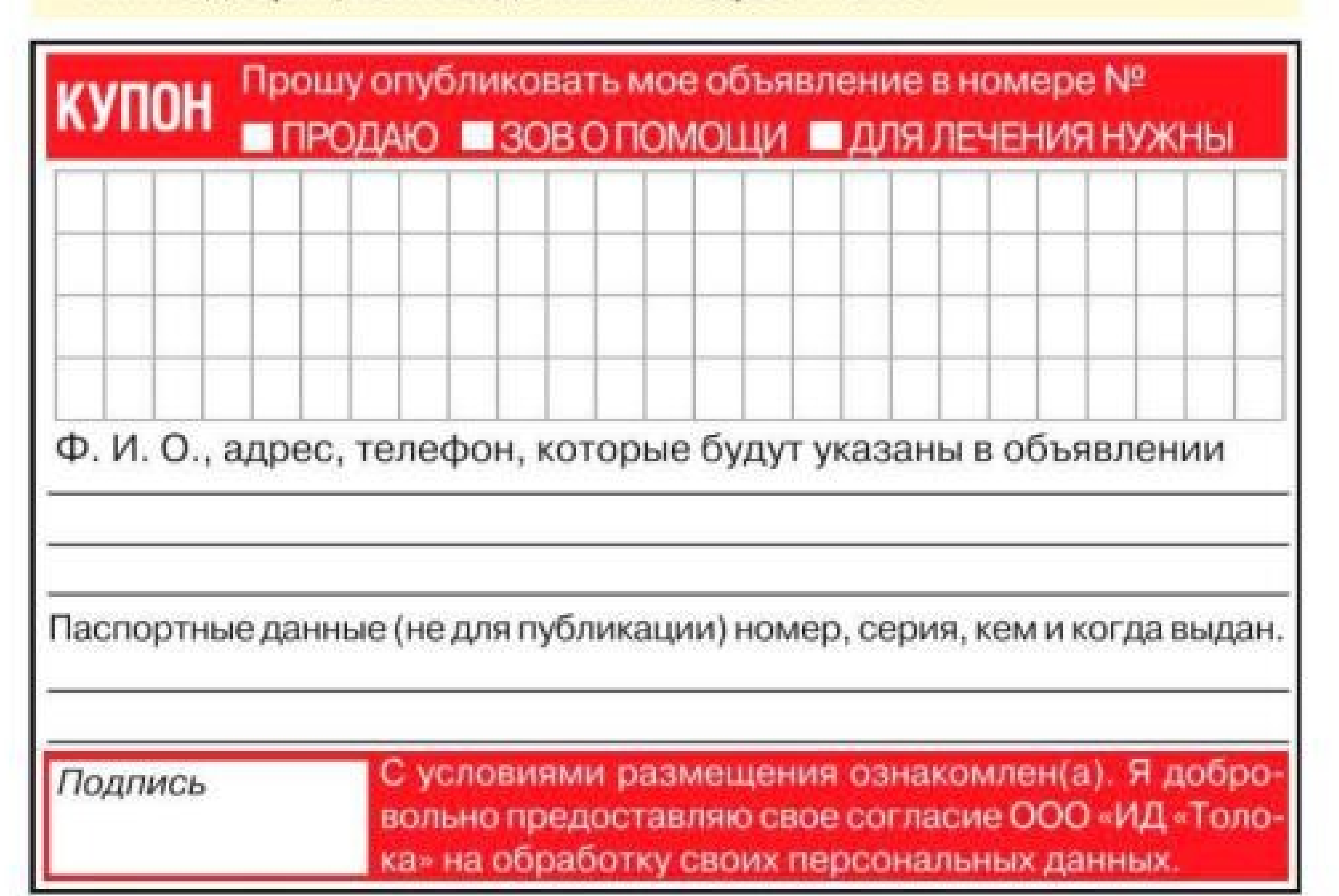
Чтобы получить выпуски изданий
- **«Домашняя энциклопедия здоровья»** (цена одного экземпляра — **82 руб.**),
- **«Народный доктор. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **78 руб.**),
- **подборки рецептов**,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.



Продаю

■ Зеленый грецкий орех молочной спелости, подмор, шелковицу.

Ланичек Наталья Александровна,
356530 Ставропольский кр., г. Светлоград,
ул. Урожайная 2е. тел. 8 988 757 78 97, 9 961 459 35 69.

Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ООО «ИД «Толока».

Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).

Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:
ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,
р/с 40702810059020005842,
Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Забыть Альцгеймера

Дегенеративные процессы головного мозга при болезнях Альцгеймера и Паркинсона, увы, необратимы. Но их можно существенно замедлить с помощью средств народной медицины.

ПРИ ПАРКИНСОНИЗМЕ

В дополнение к лекарствам рекомендую растительные препараты. Курс приема — две недели, затем сделать недельный перерыв и заменить другим, чтобы не было привыкания.

Настой колючника обыкновенного. 2 ст.л. сухих цветков и листьев заварить 0,5 л кипятка в термосе, настоять четыре часа, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня четыре-пять раз за 15 минут до еды.

Настой шалфея. 2 ст.л. сухих цветков и листьев заварить 0,5 л кипятка в термосе, настоять четыре часа, процедить. Выпить в течение дня в три приема за 15 минут до еды.

Настой корней дягиля. 1 ст.л. измельченных корней залить 0,5 л кипятка, настоять три часа, процедить. Пить по 100 мл теплым три-четыре раза в день за 30 минут до еды.

Пчелиное маточное молочко на меду (или в виде гранулированной аптечной формы) принимать ежедневно, длительно, согласовав дозировку с лечащим врачом.

ПРОФИЛАКТИКА

Помимо этого, не ожидая начала проявлений болезней Паркинсона и Альцгеймера, рекомендую уже после 60 лет начинать активную профилактику этих опасных недугов. А поскольку клетки головного мозга начинают усиленно отмирать из-за атеросклеротических изменений сосудов, для их поддержания можно и нужно использовать фитотерапию, чередуя препараты между собой.

Астрагал пушистоцветковый. 2 ст.л. травы заварить 2 ст. кипятка, настоять час, процедить и пить по 50 мл три-четыре раза в день до еды курсами по две-три недели с недельным перерывом.

Диоскорея кавказская. Корневища в виде порошка принимать по одной щепотке четыре раза в день после еды, можно с медом и 1 ч.л. цветочной пыльцы. Курсы — по две недели, перерыв — неделя.

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ,
фитолог, г. Бугуруслан

От редакции

Еще больше рецептов для профилактики и лечения этих заболеваний читайте в спецвыпуске №2 «Альцгеймер, Паркинсон и другие. Как сохранить ясность ума». В продаже с 22 июня.



Реклама

Арина ПАЛЛО: «Выдернула себя с того света, а сейчас сдамся? Нет уж!»

— 7 января 2017 года в родах я потеряла сына, — рассказывает диетолог Арина Алексеевна ПАЛЛО из г. Вельска. — И впала в кому до 13 февраля. За это время развился сепсис (инфекционное заражение крови. — *Ред.*) и панкреонекроз (распад тканей поджелудочной железы. — *Ред.*). Начался HELP-синдром — бесконтрольное самоуничтожение организма. Отказала печень, появился отек мозга. Сердце просто останавливалось. Меня подключили к аппарату искусственного дыхания, поскольку была тяжелейшая пневмония лежачих. Почти каждый ее случай смертелен. Просто несчастное стечение обстоятельств для одного человека. Но я выкарабкалась!

Врачи говорили родным: «У нее практически нет шансов. А если и выживет, с ней будет тяжело — превратится в овощ. Вам остается только молиться».

Полтора месяца я провела в реанимации. Затем столько же — в хирургии, где мне делали бесконечные операции. Температура тела была такая, что ни один градусник не выдерживал. Я взбиралась на окно и пыталась поплотнее прижаться к стеклам, которые были в то время ледяными. Так получалось хоть немного остыть.



Потом врач сказала: «Если будешь больше двигаться, ходить, есть шанс, что быстрее отпустят домой». И это все?! Я приняла вызов. Упорно передвигалась по коридору туда-сюда, таская перед собой инвалидную коляску. Со всех сторон из меня торчали трубки и пакеты, но я ходила. Даже ночью. Порой падала с кровати, двигаясь во сне.

Настойчивость моя окупилась: уже в конце марта меня наконец отпустили домой. Счастью не было предела!

«ИДИ И ЖИВИ»

Однако то, что меня отправили домой, вовсе не означало, что можно выдохнуть и спокойно жить дальше. С собой была выписка аж на четыре листа! Врачи, правда, сказали, чтобы я ее не читала. И строго-настрого запретили что-то искать в Интернете.

Думаете, я послушалась? Конечно, сразу же полезла туда, чтобы расшифровать написанное в эпикризе. А потом меня рвало в туалете полдня — от ужаса после прочитанного. Для себя решила, что все равно умру: с такими диагнозами не живут. И слегла...

Тем временем без всякой бюрократии мне дали третью группу инвалидности. Глянули на мой лист и сказали: «С такими диагнозами люди к нам не приходят. Их просто нет в живых. Так что иди, девочка, И ЖИВИ». И я пошла, вот только не туда, куда надо. Город у нас небольшой, необходимых мне по профилю врачей (по контролю за состоянием ЖКТ) не оказалось. А те специалисты, что были, просто не знали, что со мной делать.

И СНОВА ОТЧАЯНИЕ

Вот тут меня и подкосило. От бессилия, обиды на жизнь и горя по сыночку я начала... жрать. Те 18 кило, что потеряла в коме, быстро вернула. Конечно, на такие нагрузки мой организм ответил быстро. Адски болело в области поджелудочной. А ведь у меня от нее осталась только половинка! От болей каталась по полу, жила на обезболивающих уколах и диких дозах ферментов для пищеварения. По-сумасшедшему выкручивало суставы рук и ног: активно набирающиеся лишние килограммы давали нагрузку и на них.

Падая все ниже, вспомнила вдруг слова хирурга на прощание: «Арина, запомни: после панкреонекроза выживают ЕДИНИЦЫ. Тебе повезло! Береги поджелудочную как зеницу ока! В лучшем случае все может закончиться сахарным диабетом, в худшем — раком. Ну или железа может быть... здоровой. Все зависит только от тебя».

Записала Ирина ЗАКИРОВА

Фото из архива героини

Продолжение — в следующем номере



Врачи сказали родным: «У нее практически нет шансов. Вам остается только молиться...»



Болит зуб? Потрите ухо!

Что делать, если болит зуб, а быстро попасть к стоматологу нет возможности? Чтобы временно снять неприятное ощущение, в дырочку больного зуба можно положить маленький кусочек детского мыла без отдушек. Боль утихнет минут через пять. Но проблему это, конечно, не решит, так что потом сразу записывайтесь к врачу.

Владимир ГОНЧАРОВ, г. Смоленск

КОММЕНТИРУЕТ АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ **ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН** (Г. МИНСК)

Как-то, «гуляя» по просторам Интернета, я наткнулась на информацию, что вместо зубной пасты можно использовать мыло. Помню, про такой лайфхак рассказывал мне дядя. Еще в студенчестве он решил пригласить на свидание первую красотку вуза. Чтобы не ударить в грязь лицом перед ней, собирался долго: готовил одежду, чистил обувь. Хотелось и белоснежной улыбкой ее покорить. Вот и решил отбелить зубы мылом. Немного помогло. Правда, неприятный привкус во рту помнит он до сих пор. Так вот, если взять химический состав мыла, то я не рекомендую использовать его ни в качестве помощи при зубной боли, ни как отбеливающее средство. До визита к стоматологу попробуйте просто растереть ушные раковины. Таким образом, посредством давления на нервные окончания, вы купируете и зубную боль.

Похудела благодаря... камням

Избавиться от живота после родов я пыталась года три. Сидела на диетах — не помогало, срывалась, и животик появлялся снова. Качала пресс, намазывала подтягивающий крем, но живот никуда не уходил. И как-то сестра рассказала, что ей в свое время решить подобную проблему помогли камни. Это средство оказалось спасительным и для меня.

На берегу реки я нашла большой гладкий камень диаметром около 10 см. Хорошенько вымыла его, затем подержала в очень горячей воде 10-15 минут, протерла полотенцем. Обильно смазывала живот оливковым маслом с добавлением горчицы на кончике ножа, ложилась на кровать и водила камнем по животу по часовой стрелке, пока не остынет. После сеанса самомассажа лежала еще полчаса, укрывшись одеялом.

Проводила процедуру ежедневно, и уже через пару недель удивилась результату: жир с живота начал уходить. Вот так я похудела благодаря камням.

Ульяна РОМАНЕНКО, Молодечненский р-н

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

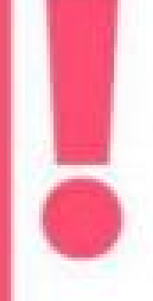
Массаж горячими камнями — стоун-терапия — получил широкое распространение еще в древности и, в частности, именно для уменьшения жировых отложений в проблемных зонах.

Для процедуры используют идеально гладкие, максимально сплющенные камни. Их просто кладут на проблемные участки, прикрыв легкой тканью.

Читательница еще совершает массирующие движения с помощью горячего камня. Это действительно полезная практика, которая помогает убрать жировые отложения за счет надавливания камнем на кожу живота. Выполнять такую технику можно и с помощью массажной щетки, и просто похлопыванием по животу пустыми пластиковыми бутылками из-под воды.

Однако во всех случаях следует соблюдать правила, а именно:

- приступать к горячему массажу не ранее чем через три часа после еды;
- совершать движения камнем строго по часовой стрелке, то есть в соответствии с перистальтикой кишечника;
- скольжения выполнять осторожно, сильно не надавливая на живот, избегать зон с лимфатическими узлами брюшной полости.



Противопоказания: гипертония, острые лихорадящие состояния, обострение хронических заболеваний внутренних органов, доброкачественные опухоли малого таза (в том числе миомы матки), подозрение на злокачественные образования, болезни кожи инфекционного или грибкового характера, беременность.







Как не потерять зрение ради красоты

Желания быть красивой у дам не отнять. Что и говорить, если женщины даже в 4000 году до н.э. уже подводили глаза! Но тогда выбор средств красоты был невелик, а сегодня существует миллион способов сделать себя еще более привлекательной. Одни из самых распространенных — наращивание ресниц и татуаж (перманентный макияж). Удобно же! Никаких тебе подъемов за три часа до выхода из дома, а проснулась — и уже красавица. Однако здесь есть и свои риски: процедуры могут быть не безопасными и грозить последствиями вплоть до потери зрения. Разберемся подробнее.

Если вы решились на какую-либо из подобных процедур, помните несколько важных моментов.

■ Перед косметической процедурой глаза должны быть абсолютно здоровыми.

■ Если есть возможность, хорошо бы заранее зайти в салон и сделать тесты на чувствительность к краске, обезболивающим кремам, клеящей основе.

■ Помните, что в любом случае неприятные симптомы будут. Отек и покраснение после такой процедуры — нормально. Но, как правило, это должно пройти через один-три дня.

■ Если состояние ухудшается и добавляются новые симптомы, это уже говорит о развитии осложнений.

Самые распространенные реакции смотрите в таблице. В любом случае, если вовремя не среагировать, последствия для здоровья глаз могут быть очень тяжелыми.

ПРАВИЛА УХОДА

За полноценный уход за глазами после процедуры вся ответственность, конечно, полностью лежит на вас.

1 Строго следуйте указаниям мастера. Если делали татуаж, ни в коем случае не сдирайте образовавшиеся корочки: пигмент может не закрепиться, а в образовавшуюся ранку попадет инфекция.

2 В течение трех дней запрещены любые тепловые процедуры (баня, солярий).

3 Глаза нельзя тереть, красить, самостоятельно использовать заживляющие кремы или мази. Первые несколько суток спать можно только на спине. Активных физических нагрузок в ближайшие дни тоже лучше избегать.

И САМЫЕ ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Вы и только вы должны позаботиться о том, чтобы выбрать профессионала, которому доверитесь. О том, что это должен быть специалист с подтвержденным образованием, и говорить не стоит.

Поинтересуйтесь, есть ли у него сертификаты на всю используемую продукцию и может ли он их предоставить. Так вы сможете избежать некачественных препаратов, которые могут стать причиной аллергии.

Когда придете в салон, обратите внимание на стерильность. Инструменты должны быть либо одноразовыми, либо простерилизованными в специальных боксах.

Сам мастер во время работы должен быть в маске и одноразовых перчатках.

ПРОБЛЕМА	СИМПТОМЫ	ЧТО ДЕЛАТЬ
Аллергия появляется при высокой чувствительности к компонентам, входящим в состав косметического препарата.	Покраснение, слезотечение, отечность, жжение, сильный зуд.	Обычно назначают антигистаминные препараты (как правило, внутрь) и противоаллергические капли и мази.
Инфекция может попасть в открытые ранки при несоблюдении правил ухода после процедуры; частое воздействие токсичных веществ из клеевой основы делает роговицу более восприимчивой к инфекциям.	Усиление отечности, гнойные выделения, покраснение, замутненность зрения.	Посетить офтальмолога обязательно сразу, как только заметили симптомы. Если такой возможности нет, временно можно воспользоваться каплями с антисептиком.
Химический ожог может возникнуть при неаккуратной работе мастера или если во время процедуры вы случайно открыли глаз.	Боль при движении глазами, жжение и ощущение песка под веками, красные пятна на белках глаз, светобоязнь.	Ни в коем случае не занимайтесь самолечением, срочно к врачу!

Галина ФЕДЯЩИНА, врач-офтальмолог, г. Липецк

Овсяный чай для хорошего сна

Продолжение. Начало в прошлом номере

При бессоннице хорошо помогает фитотерапия *(применять на выбор).*

Боярышник. 2 ст.л. растертых сухих плодов залить 1,5 ст. кипятка. Настоять до остывания, выпить в три приема за 30 минут до еды.

Овес. 1 ст.л. зерен овса (лучше залить на ночь водой) или хлопьев на 2 ст. воды. Варить на малом огне до мягкости. Пить отвар, как чай, в течение дня.



Валериана. 2 ч.л. измельченных корней залить 1 ст. кипятка в термосе, настоять 12 часов, процедить. При повышенной возбудимости пить по 1/3 ст. теплого настоя два-три раза в день. При бессоннице — до 0,5 ст. перед сном.

Иван-чай. Залить 2 ст.л. сухой травы 2 ст. кипятка в термосе на шесть часов. Выпить в три-четыре приема при неврастении, бессоннице, головной боли.

Укроп. 1 ст.л. плодов или измельченной травы настоять в 1,5 ст. кипятка. Выпить в три приема перед едой.

Мелисса лекарственная. 2 ст.л. измельченной травы залить 2 ст. кипятка. Остудить, процедить и выпить в течение дня перед едой.

Сбор. Соединить по 50 г травы тимьяна, душицы, пустырника, по 40 г корня валерианы и травы донника. 2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка. Пить по 100 мл теплого настоя три раза в день до еды.

А вот, пожалуй, самое простое и эффективное средство от бессонницы — съесть кусочек хлеба с луком и запить 1 ст. теплого молока.

Федор ЦЫГАНОВ, натуропат, г. Минск

Кто рано встает...

Давным-давно большинство людей жили в деревнях и селах, занимаясь земледелием и животноводством. У того, кто не следовал природным ритмам, просыпался поздно и поздно засыпал, хозяйство было в упадке. А те, кто вставали с петухами, имели больше. Взять хотя бы утреннюю дойку: самая обильная молокоотдача у коровы — примерно в 4:30 утра.

Получается, такой режим дня для человека естественен, заложен самой природой. И мы должны ему следовать, чтобы оставаться бодрыми, здоровыми, успешными людьми.

Ученые подтверждают, что подъем в раннее время (четыре-пять часов) стимулирует работу мозга, запускает организм. Утром происходит и выработка гормонов радости.

Но как быть счастливым, вылезая из-под теплого одеяла в четыре утра?..

Я беру пример с жителей восточных стран (японцев, индийцев и других) и монахов. Они традиционно встают очень рано и используют это драгоценное время для медитаций, гимнастики, подготовки к новому дню и других полезных дел. И живут долго, сохраняя до глубокой старости позитивный душевный настрой.

С тех пор как стала рано вставать, жизнь изменилась. Прошла депрессия, я стала все успевать. И даже лучше выглядеть, ведь появилось время на утреннюю гимнастику.

Определенно, в раннем подъеме и отходе ко сну до десяти вечера что-то есть. Теперь просыпаюсь на рассвете, слышу пение птиц, вижу утреннюю зарю, наслаждаюсь первыми лучами солнца. И это заряжает счастьем на целый день! Хотите быть здоровыми и в хорошем настроении? Попробуйте рано вставать!

Дарья ВИЛКОВА, Костромская обл.

НАШ ЧИТАТЕЛЬ **АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВИЧ СТУПНИКОВ** (Г. ВОРОНЕЖ) ИЗОБРЕЛ... МУЗЫКАЛЬНОЕ СНОТВОРНОЕ И ГОТОВ ПОДЕЛИТЬСЯ ОПЫТОМ:

«Однажды, ворочаясь в постели от бессонницы, я вспомнил, как когда-то укладывал детей спать. Садился возле кроватки и пел колыбельные — хотя это было, скорее, тихое мычание. Но ведь засыпали!

Вот я и подумал, а не спеть ли теперь... для себя? Не вслух, конечно, — мысленно.

Попробовал — работает! В моей «фонотеке» несколько песен: «Степь да степь кругом», «Гори, гори, моя звезда», «По диким степям Забайкалья», иногда «Спят усталые игрушки».

Поначалу доходило до трех исполнений на бис.

Со временем для сна стало хватать двух, а потом и одного «концерта». Другого снотворного мне и не надо!»

Болит голова? Ищите свое средство



НА НЕ ДАЕТ НИ ПОЛНОЦЕННО ЖИТЬ, НИ НОРМАЛЬНО РАБОТАТЬ. ТЕРПЕТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ НЕВОЗМОЖНО, А ЗНАЧИТ, НУЖНО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ. ТАБЛЕТКА? А ВОТ С ЭТИМ ПОГОДИТЕ. ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ ДЛЯ НАЧАЛА ЧТО-ТО БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЕ.

Ароматы, наполняющие здоровьем

Натуральные эфирные масла помогают не только справиться с головной болью, но и оздоровить весь организм. При этом не дают побочных эффектов. Главное, чтобы на них не было аллергии. Остановлюсь на самых действенных.

ЛАВАНДОВОЕ

Эфирное масло лаванды в борьбе с головной болью — одно из наиболее популярных. Его можно использовать в чистом виде. Снимает нервное напряжение и ослабляет мышечные спазмы. Кроме того, нормализует артериальное давление, благотворно влияет на дыхательную систему.

РОЗМАРИНОВОЕ

Эфирное масло розмарина облегчает головную боль, помогает при головокружении. Стимулирует работу мозга и эффективно при нервных расстройствах, а также улучшает кровообращение, повышает общий тонус организма и артериальное давление.

Однако использовать его можно только в первой половине дня. Из-за стимулирующего эффекта с осторожностью применять страдающим гипертонией и эпилепсией.

МЯТНОЕ

Масло мяты перечной — еще одно широко применяющееся средство для избавления от головной боли. Наиболее эффективно в сочетании с лавандовым.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

■ При головной боли можно наложить холодный аромакомпресс с лавандовым маслом на лоб или затылок. Шесть капель эфирного масла добавить в небольшую миску с ледяной водой. Опустить лоскут фланелевой ткани в раствор, затем слегка отжать и приложить к больному месту на два часа.

■ При простудах, лор-заболеваниях полезны ингаляции с мятой, лавандой, розмарином, эвкалиптом, лимоном. В кастрюлю с 1 л кипятка всыпать чайную ложку соды и добавить пару капель одного из масел, укрыться и подышать десять минут.

■ Если голова болит от переутомления, попробуйте втирать в виски несколько капель масла лаванды (можно в сочетании с другими маслами, но тогда добавить к смеси пару капель растительного масла, чтобы избежать ожога кожи). Еще лучше использовать диффузор, предназначенный для ароматизации помещений. Масло можно подбирать по ощущениям — какое хочется в этот момент.

■ При головной боли, связанной с ПМС, на носовой платок капнуть по несколько капель масла лаванды, эвкалипта и мяты и сделать пару глубоких вдохов.

■ Для ванн растворять семь-восемь капель масла в эмульгаторе (молоко, сливки, сметана) и только после этого добавлять в воду.

Галина КОЛОСОВА,
ароматерапевт, г. Москва

Растяжка шеи и массаж

Есть несколько действенных приемов для снятия головной боли.

1. Сядьте удобно. Потянитесь ухом сначала к одному плечу, затем к другому. Повторите несколько раз, мягко растягивая боковые поверхности шеи.
2. Помассируйте затылочную часть головы, начиная из-за ушей.
3. Поставьте на виски средние и указательные пальцы и выполняйте круговые растирающие движения по 10 раз по и против часовой стрелки.
4. Плотно закройте глаза ладонями, чтобы не проникал свет, и посидите так десять минут.

Иван ФЕДЧУК,
тренер по фитнесу, г. Донецк

Тугую повязку на лоб — и полежать

Хочу поделиться рецептами от головной боли, которыми пользуюсь попеременно. Мне они реально помогают!

■ Чтобы снять остроту боли, делаю тугую повязку вокруг головы через лоб и затылок (обычно использую шерстяной шарф или пояс от халата) и лежу не менее получаса.

■ Смазываю виски и переносицу срезом луковицы, зубчика чеснока или вьетнамским бальзамом «Звездочка» — смотря что есть под рукой.

Ирина ШИТОВА, г. Киев

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ
СВЕТЛАНА ДМИТРИЕВНА КИЛЬЧИЦКАЯ (Г. МИНСК)

Пересядьте со стула... на корточки!

Люблю сидеть на корточках, но близкие говорят, что это вредит суставам. Они правы?

Вероника СЫЧОВА, г. Славгород

Ответ. Правы лишь отчасти. Вообще, сидеть на корточках — «ленивый» способ поправить здоровье. И недавнее исследование ученых из Южной Калифорнии это подтверждает.

Изучая образ жизни племени охотников-собирателей хадза (Танзания), они обратили внимание, что эти люди обладают отменным здоровьем. У них нормальное давление и обмен веществ, низкий уровень холестерина, порядок с сердцем и сосудами.

Свежий воздух и движение оказались ни при чем. Хадза двигаются мало, всего пару часов в день, а сидят — по десять! Правда, не на стульях, а на корточках, на коленях и просто полулежа на земле. Ученые предположили, что благодаря этому у них нет болезней, связанных с длительным сидением: неспецифического язвенного колита, геморроя, синдрома раздраженного кишечника, полипов, дивертикулита, рака толстой кишки.

В положении сидя на корточках мышцы и связки интенсивно работают даже в состоянии покоя. К тому же это обеспечивает гибкость суставов, а значит, их здоровье.

Однако не стоит впадать в крайности! Любая поза может навредить, если оставаться в ней слишком долго. Сидеть на корточках часами, особенно неподготовленному человеку, нельзя из-за риска развития остеоартрита (повреждение различных тканей суставов). А вот присаживаться в такое положение часто и ненадолго только на пользу.

К этому совету добавлю еще один: приседайте! Так вы укрепите суставы и не допустите многих заболеваний, связанных с сидячим образом жизни.

На вахте иммунитета

Один из наиболее уважаемых и честных травников Михаил Носаль пишет о вахте трехлистной (трифоли): *«...В силу того, что растение заметно улучшает общий тонус больного, народная медицина считает, что вахта лечит чахотку легких. Знаю больных туберкулезом, которые непрерывно в течение долгого времени пили напар из вахты и чувствовали себя значительно лучше, что, по-видимому, связано с улучшением аппетита»*.

Подмечено верно. Горечи, которыми богато растение, возбуждают аппетит, повышают общий тонус и защитные силы организма. Однако в послевоенное время генетика и иммунология считались враждебными, поэтому Носаль не мог знать главного. Имея в составе большое количество органических соединений йода, вахта положительно влияет на щитовидную железу и ее иммуностимулирующую функцию. Вот разгадка ее благотворного влияния на больных туберкулезом! Благодаря улучшению работы щитовидки после приема препаратов растения в крови увеличивается количество лимфоцитов и лейкоцитов — главных защитников организма.


Вахта трехлистная

Вахта помогает в лечении аутоиммунных эндокринных заболеваний: базедовой болезни, хронического тиреоидита Хашимото, болезни Грейвса, ювенильного лимфоматозного тиреоидита и др.

Профессор Г.В. Лавренева отмечает, что *«значительное содержание йода оправдывает применение листьев вахты в качестве противосклеротического средства при нарушениях ритма сердца на фоне атеросклероза, при тиреотоксикозе и климактерических расстройствах»*. Кроме того, прием вахты улучшает работу мозга, особенно у детей.

Вахта практически безопасна (возможна лишь индивидуальная непереносимость). Ее применяют для профилактики и лечения болезней дыхательной системы, в том числе при бактериальной и вирусной инфекции. 2 ч.л. залить 1 ст. кипятка, настоять 15 минут, процедить. Пить по 1 ст.л. четыре раза в день за 30 минут до еды. Курс — месяц. При необходимости через неделю повторить.

Сергей АНДРЮШИН, биолог, г. Инза

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗАБОЛЕВАНИЯМ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

ПЛАСТЫРЬ ZB PAIN RELIEF:

Мировой бренд. Экспорт в более чем 60 стран



Профессор Ляо Чан – декан фармацевтического факультета Пекинского медицинского университета, имеет 45-летний опыт лечения средствами традиционной медицины. Лечебная практика – более 45 лет.

«Запомните простую истину и никого не слушайте: суставы поддаются лечению всегда, даже в самой глубокой старости».

На заводе Shaanxi Zhongbang Pharma-Tech Co, Ltd (Китай) мне и команде ученых удалось создать это инновационное средство, которое помогает в 90% всех случаев, причем даже очень запущенных.

Принцип простой: ортопедический целебный состав пластыря ZB Pain Relief напрямую впитывается в хрящи практически моментально.

Хоть его и нужно носить 72 часа, боль исчезает практически сразу, а полностью суставы и хрящи восстанавливаются после 2-3 курсов применения на болезненном участке.



СОСТАВ: 9 мощных лекарственных трав, в том числе сафлор, миллетия сетчатая, цибомиум, гинура перистонадрезная, хохлатка сомнительная, дудник крупнопильчатый, цистанхе солончаковая и другие секретные травы.

Вдумайтесь только: полное восстановление позвоночника и суставов. Возможность избежать операции абсолютно реальна!

Даже за одно применение пластыря на больную область вы активируете около 930 000 клеток, которые служат на пользу вашему кровотоку. Так и происходит лечение. Здесь главное – стабильность.

Способ применения ортопедического пластыря ZB Pain Relief:

наложить пластырь на чистую поверхность кожи болезненного участка. Использовать пластырь 3 дня. Следующий пластырь можно использовать через 3 часа.

Курс лечения на один болезненный участок:

5-7 пластырей, для получения наилучшего результата рекомендуется пройти 2-3 курса на каждый болезненный участок с интервалом 3-4 дня между курсами.

Внимание! Суперакция!

При покупке 10 пластырей, 4 пластыря в подарок!

Заказать пластырь можно по телефону:

8-911-769-73-93

Доставка Почтой России – бесплатно.

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА, ИМПОТЕНЦИЯ

Урологический пластырь ZB PROSTATIC NAVEL PLASTER



Препарат пластырь Zb Prostatic Navel Plaster на конференции представил известный китайский уролог, врач высшей категории, доктор медицинских наук, профессор урологии **Ли Чжао.**

Учеными было найдено уникальное решение по лечению простатита, которое позволяет восстановить простату раз и навсегда без посещения врачей и унизительного массажа, полностью в домашних условиях.



Состав Zb Prostatic Navel Plaster: Борнейская камфора, Корица, Влагалищный гирчевник, Двузубый самоцвет, Красильный сафлор, Сомнительная хохлатка, Азиатский подорожник.

Способ применения:

необходимо наклеить пластырь в околопупочной зоне и в области крестца (при запущенной форме заболевания). Согласно древнекитайскому учению, эти области отвечают за состояние состояние мужского здоровья. Но главная причина в том, что в данных зонах проходит большое число сосудов, поставляющих кровь в органы репродуктивной системы. По истечении трех дней пластыри необходимо удалить и сделать перерыв на сутки. Затем наклеить новые.

Курс лечения:

24 дня (6-12 пластырей). Для закрепления результата курс лучше повторить 2-3 раза.

Болезни, которые способен лечить пластырь

1. Простатит на любой стадии, даже если эта болезнь является хронической.
2. Психологическая импотенция. Неприятности с эрекцией.
3. Преждевременное извержение семени.
4. Проблемы с репродуктивной функцией, которые приводят к бесплодию мужчин.
5. Частые походы в туалет и болевые ощущения во время мочеиспускания.
6. Болевые ощущения в области мошонки, а также промежности.
7. Недостаточная работа почек.
8. Нефрит.

Внимание! Суперакция!

При покупке 10 пластырей, 4 пластыря в подарок!

Заказать пластырь можно по телефону:

8-911-769-73-93

Доставка Почтой России – бесплатно.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ СМОЛЕНСКОГО СОБОРА **ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ** (Г. БЕЛГОРОД)



Кое-что о свечах и кремации

ИСПОВЕДЬ

Не могу ничего с собой поделать, но мне стыдно идти на исповедь. Как быть?

По электронной почте

Лучше себя пересилить и перетерпеть временный дискомфорт от стыда на исповеди здесь, на земле, чем стыдиться за содеянное в вечности. А когда будете говорить со священником (очень надеюсь, что до этого дойдет), помните о следующем.

■ Скорее всего, то, что вы собираетесь поведать батюшке и от чего стыдно, он слышал уже много раз.

■ Священник, который принял исповедь, уже через несколько минут о ней забудет. По крайней мере, у меня почти всегда именно так.

■ Я не знаю ни одного служителя церкви, для которого тайна исповеди была бы пустым звуком.

■ Исповедуясь, избегайте скабрезных подробностей, называя только сам грех. Все тонкости прекрасно знает Господь, а вот священнику о них знать не нужно. Более того, если он просит о них рассказать, то, скорее всего, у священника серьезные духовные проблемы. В таком случае лучше идите на таинство в другой храм или к другому батюшке.

■ Исповедь принимает не священнослужитель, а Сам Господь, и если решитесь раскаяться, то грех простится Богом еще до того, как вы попадете на само таинство.

КРЕСТНЫЙ — АТЕИСТ

Крестный отец моего ребенка стал атеистом. Что делать? Менять крестного?

Алла ДОРОНИНА, г. Омск

Нет, это невозможно, если, конечно, не воспользоваться машиной времени. За крестного молитесь, чтобы Господь его вразумил. А за ребенка не беспокойтесь, на нем это никак не отразится.

ДВОЙНОЕ ВЕНЧАНИЕ

Недавно мы обвенчались с женой, но она скрыла и от меня, и от батюшки, что уже была венчана в первом браке. Действительно ли наше таинство?

Николай С., Гродненская обл.

Ситуация, мягко говоря, неприятная. Я думаю, что венчание действительно, поскольку ни на вас, ни на священнике, совершившем бракосочетание, греха нет. Чего не скажешь о супруге. С ее стороны проступок очень серьезный, и, чтобы избежать неприятных последствий, ей нужно раскаяться в содеянном на исповеди. Я не сторонник епитимий (дополнительный пост, поклоны, молитвы, в которых человек просит прощения за конкретный грех), но думаю, что в данном случае это было бы не лишним. Кроме того, вам обоим нужно попасть на прием к правящему архиерею (владыке) вашей области и изложить ему ситуацию. Дело в том, что разрешение на повторный брак может дать только он. Со всеми этими мерами советую не затягивать и как можно скорее заняться решением проблемы.

КРЕМАЦИЯ В ПРАВОСЛАВИИ

Брат находится вдали от своей исторической родины. Но, когда придет его час, он хотел бы лежать на простом деревенском погосте среди родственников. Однако транспортировка до места захоронения будет слишком дорогой и хлопотной. Допускается ли в таком случае кремация тела? Как относится к этому православная церковь?

Нина РАЗГОНОВА, г. Минск

Я бы не советовал. К кремации православная церковь относится отрицательно, что основано на очень давней русской традиции и той части Ветхого Завета, где сказано: *«...доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят, ибо прах ты и в прах возвратишься» (Быт. 3:19).* Кроме того, место, где захоронено физическое тело, никакого значения для спасения души не имеет. Здесь важно только то, как человек проведет жизнь, как встретит смерть и как за него будут молиться после смерти. Всё.

СВЕЧНЫЕ СУЕВЕРИЯ

Подруга утверждает, мол, если ставишь свечу о здравии в церкви, нужно дождаться момента, пока та догорит до конца. В противном случае это не имеет силы. Она права?

Елена ТКАЧ, г. Минск

Практически ни одна свеча до конца не догорает, о чем говорят мешки с огарками в подсобке храма. Но дело даже не в этом, а в том, что подруга суеверна и глупа, и слушать ее я бы не стал. Силу имеет только ваша искренняя молитва. А насколько она будет искренней, зависит от вас.

Избавляемся от ненужного

Продолжение. Начало в №8

В прошлом номере мы говорили о том, какие сигналы посылает нам тело, когда ему требуется очищение. Кратко напомним главное. Достаточно ли вы сейчас бодры или чувствуете вялость и апатию? Хорошо высыпаетесь или частенько сон бывает нарушен? Утомляемость, переходящая в хроническую усталость, бессонница, плохое настроение, ощущение разбитости — все это первые признаки того, что организму требуется помощь. А оказать ее (и довольно эффективно!) могут лекарственные растения *(на выбор)*. Сегодня об этом и поговорим.

Цветки эхинацеи. 2 ст.л. измельченного сухого сырья залить 250 мл кипяченой воды, накрыть крышкой и держать на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут, процедить. Принимать по 50 мл четыре раза в день до еды. Курс — две-три недели.

Из **сборов** для выведения токсинов рекомендую такой. Смешать в равных частях измельченные сухие цветки бессмертника, листья смородины, березы, траву донника, череды и зверобоя. 1 ст.л. смеси залить 0,5 л кипятка, держать на малом огне пять минут, настоять, укутав, ночь. Утром процедить и принимать по 0,5 ст. три-четыре раза в день. Курс — 20 дней, затем сделать перерыв на десять дней и повторить.


Эхинацея пурпурная

Летом хорошо проводить очищение кишечника **соком сныти,** отжатым из свежих побегов, по такой схеме:

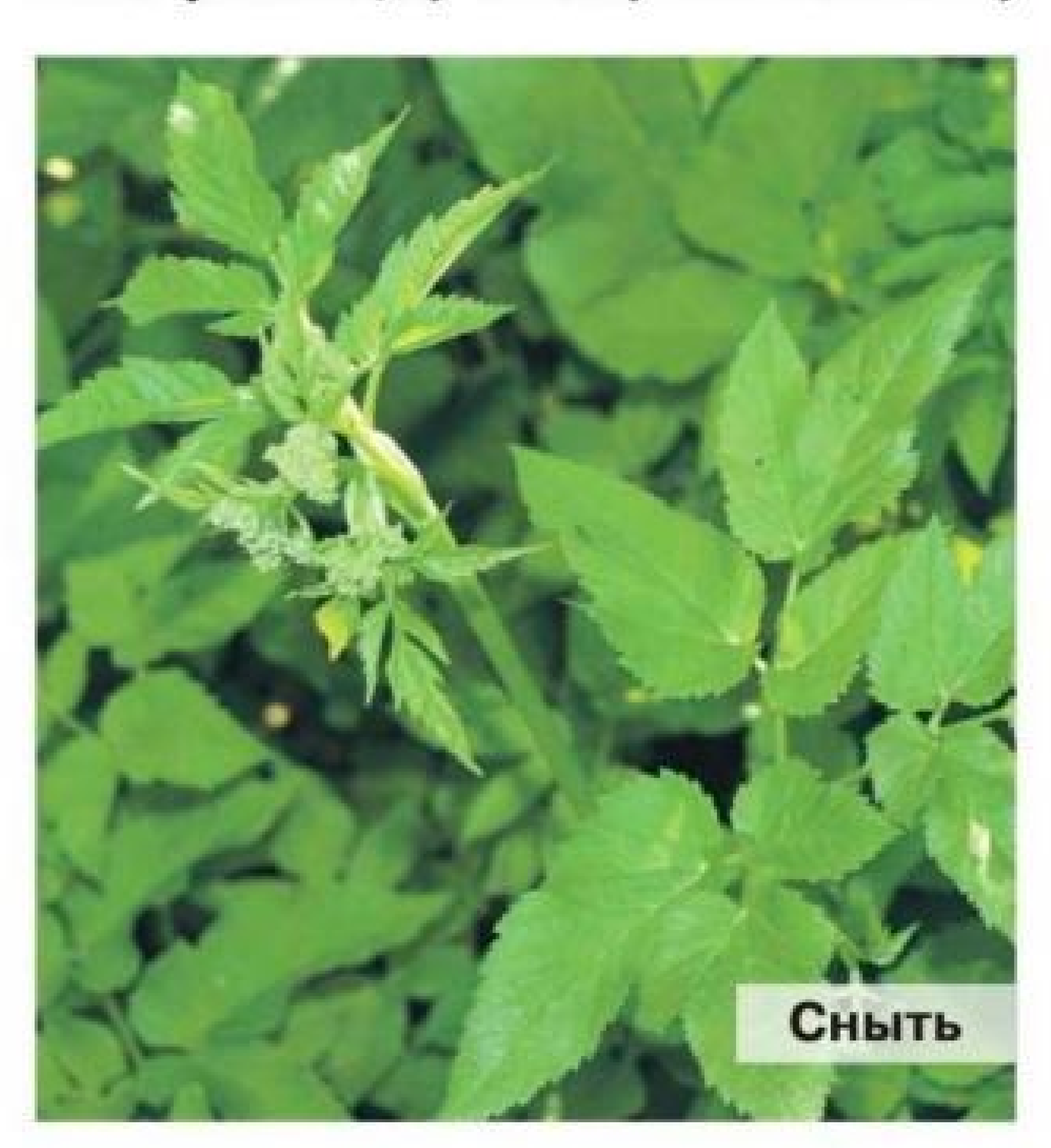
- 1-й день — по 1 ст.л. сока три раза в день за 15-20 минут до еды;
- 2-й день — по 2 ст.л. сока три раза в день за 15-30 минут до еды;
- 3-й день и далее — по 0,5 ст. сока три раза в день.

Очищение проводить в течение десяти дней, затем сделать перерыв на пять дней и повторить десятидневный курс.

Для очищения кишечника полезны **овсяные, ячменные и другие отруби,** которые нейтрализуют токсины и способствуют удалению слизи и накопленных каловых масс. Нужно принимать по 2 ст.л. отрубей за 15 минут до еды три раза в день, каждый раз запивая 1-2 ст. воды. Курс — месяц.

Наиболее безопасным средством очищения печени считается **расторопша.** 2 ч.л. молотых семян залить 1 ст. кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 15-20 минут. Процедить и принимать по 0,5 ст. три раза в день за 30 минут до еды. Курс — до месяца.

Прекрасно чистят печень и сборы трав, в которые могут входить **горец птичий, зверобой, кукурузные рыльца, овес, шиповник, бессмертник, брусника, толокнянка, крапива, девясил, одуванчик** (можно купить готовые в аптеке и принимать согласно инструкции).


Сныть

Очищение почек отваром **корней шиповника** заслужило признание благодаря своей эффективности и простоте в приготовлении. 2 ст.л. измельченных сухих корней залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, настоять час. Принимать теплым по 1/3 ст. три раза в день. Курс — 7-14 дней.

С давних времен для очищения почек прибегали к помощи **льняного семени.** 1 ч.л. семян залить 1 ст. воды, кипятить пять минут, остудить, процедить. Пить по 0,5 ст. через каждые два часа в течение двух дней.

Полезны для почек чаи **с цветками липы, бузины черной, ромашки, листьями малины, мать-и-мачехи, брусники, травой душицы, кипрея, ромашки, плодами красной рябины, шиповника.**

Перед началом любой чистки обязательно проконсультируйтесь с врачом. Ведь ваша задача — не экспериментировать на себе, а восстановить здоровье. И делать это необходимо под наблюдением специалиста.

Светлана ЛАПИНА,
врач-фитотерапевт,
гп Желудок Гродненской обл.


Донник лекарственный

В мае **дарим скидку**
10% - на второй товар,
15% - на последующие товары!*

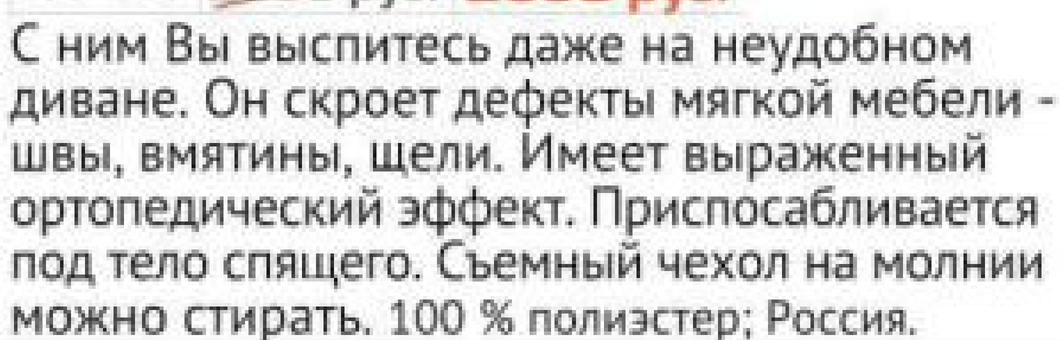
- **Мы с вами уже 20 лет!**
- **Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!**
- **Даем гарантию на товары до 3 лет!**
- **Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!**

Домашний «Спиртзавод»

Домашний спиртзавод: ~~2900 руб.~~ **1990 руб.**
• приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа).
Нерж. сталь. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

Матрас-топпер

90×200	~~2260 руб.~~	1990 руб.
120×200	~~2490 руб.~~	2170 руб.
150×200	~~2990 руб.~~	2690 руб.



С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка	1450 руб.
Золушка-стерео*	1710 руб.

* - в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Обогреватель Быстрое тепло

• Портативный, ~~2310 руб.~~ **1990 руб.** мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² - комнату, гараж, ванну, садовый домик. Незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! 240 В; 85×158×100 мм; Китай.

Лодка 2-местная

Легкие, ~~6500 руб.~~ **4990 руб.** устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде.



ПВХ. КНР. 236×114 см. **В комплекте: весла, насос.**

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4490 руб.	5490 руб.
63 яйца	4690 руб.	5790 руб.
104 яйца	5690 руб.	6790 руб.

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
• Сам переворачивает яйца каждый час;
• создает оптимальную температуру. Россия.

В продаже **инкубаторы с гигрометром.**

Овоскоп в ПОДАРОК!

Складной парник-теплица

	1,2 (Ш)×4 (Д) м	1,2 (Ш)×6 (Д) м
высота 90 см	1840 руб.	2190 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

Второй парник в ПОДАРОК!

Вертикальная грядка **1370 руб.**

• Подвесной сад ВВЕРХ НОГАМИ – туба с крючком и емкостью для воды; • урожай помидоров, огурцов, клубники, перца - на балконе, в комнате, на даче!
• урожай спеет на 20% раньше;
• для лиановидных сортов растений. ПВХ.

Вторая грядка в ПОДАРОК!

Мини-кондиционер **3590 руб.**

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.

Гамак **1870 руб.**

Хотите забыть об усталости, расслабиться и просто отдохнуть? Купите гамак! Прочный, надежный, удобный гамак из приятного материала. Легко крепится. Выдерживает до 100 кг. Отличный подарок для всей семьи!

Изолента Супер Фикс **1070 руб.**

ОРИГИНАЛ

Изоленту советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. **Теперь изолента в два раза шире!**

Изолента (от 2 шт.) - 870 руб/шт.

Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США	6490 руб.
Пистолет. (Пластик) 180 мм. США	4570 руб.
Винтовка-переломка. (Металл, пластик) Россия	6970 руб.

«Макаров»

Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием.
Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO_2. Мощность: до 3 Дж.

Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²)	1760 руб.
«Турбо» (до 400 м²)	1980 руб.

«Турбо»

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 – 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. 220 В. Россия.

Фитолампа Растущая **2580 руб.**

Плохо растут цветы, рассада и зелень на подоконнике? С фитолампой ваши растения станут крепкими, здоровыми и будут расти «как на дрожжах». Излучают свет для роста и формирования корней и завязей. В светильнике можно менять высоту.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

ОРИГИНАЛ

30 м*	1690 руб.
45 м*	1990 руб.
60 м*	2290 руб.

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. ***Длина шланга в рабочем состоянии.**

Шланг 30 м в ПОДАРОК!

Наколенники садовые **790 руб.**

Вещь №1 при работе на грядках! Защитят колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

Второй наколенник в ПОДАРОК!

Усилитель звука заушный

~~2540 руб.~~ **1990 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

Также в продаже **Усилитель Звука «Супер Слух»** – ~~2990 руб.~~ **2470 руб.**

Шагающие ходунки

Ходунки	~~2990 руб.~~	2580 руб.
Ходунки с колесиками	~~3190 руб.~~	2780 руб.

Прочные и легкие ходунки незаменимы для людей с ограничениями в движениях. Это надежная и удобная опора при ходьбе - есть «шагающий» режим. Ходунки складываются и регулируются по росту. Есть накладки против усталости, и накладки против скольжения. Устойчивее костылей! До 100 кг.

Ходунки | Ходунки с колесиками

Очки-лупа складные **990 руб.**

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах!
• Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза; • занимают минимум места; • прочный футляр . +2.5 дптр; фокусное расстояние: ~35 см.
В наличии очки-лупа +4 дптр.

Вторые очки в ПОДАРОК!

Ручка-присоска для ванны **990 руб.**

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • до 80 кг.

Вторая ручка в ПОДАРОК!

Пульсоксиметр **1790 руб.**

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Пульсоксиметр измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании. От 2х батареек ААА, 6×3 см.

Пульсоксиметр (от 2 шт.) - 1470 руб/шт.

Эпиляторы

Мини-эпилятор	1190 руб.
Эпилятор 3 в 1	1590 руб.

Мини-эпилятор | Эпилятор 3 в 1

Эпилятор с 3-мя насадками поможет удалить волосы во всех нежелательных местах, может использоваться как электрическая бритва, а насадка с роликом сделает ваши ножки гладкими. **Мини-эпилятор** удаляет волоски с корнем над губой, на щеках, подбородке, ушах. Работают от батареек; металл, пластик.

Ножницы педикюрные **890 руб.**

Специальные ножницы с длинными ручками и коротким захватом:
• вам не придется прикладывать усилия при педикюре, идеальны для пожилых людей; • скругленные кончики не поранят кожу пальцев. Сталь, пластик; длина - 21 см.

Стул-туалет и насадка

Стул-туалет	3670 руб.
Насадка	3690 руб.



Стул-туалет | Насадка

Отлично подойдут для ухода за пожилыми людьми. Стул можно использовать отдельно или ставить над унитазом. Насадку можно брать в поездку или на дачу. Есть ручки для удобства вставания. **Стул-туалет** размер сидения - 380×400 мм; **Насадка** - высота 12 см; металл, пластик.

Мир комфорта www.mir-c.ru
Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, **отдел 17.**

Предложение действительно до 31 мая 2021 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

«ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ — ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ»



XXI век называют эпохой сердечно-сосудистых заболеваний. С каждым годом людей с кардиопатологиями все больше, а возраст потенциальных пациентов все меньше. Стоит помнить, что успех лечения зависит от соблюдения нескольких условий: тщательное обследование и постановка диагноза, четкое соблюдение рекомендаций врача и, наконец, то, что многие игнорируют, — образ жизни. Пожалуй, третий пункт самый сложный, но эффективный и бесплатный. Разумное отношение и мера — залог успеха в лечении сердца и сосудов.

«СВАТЫ» № 9



- Зарплату — жене? Кому доверить семейный бюджет.
- Глаза бы не смотрели. Миф о безвредном мониторе.
- Таволга — от 20 недугов.
- Все фиолетово! Мозг предпочитает этот цвет.
- «Следует шить!» Обновляем гардероб к лету.
- А также подсказки, как сберечь здоровье, вырастить богатый урожай, создать уют в доме и в душе.

«ПСИХОЛОГИЯ И Я» № 5



- Тема номера. Найти энергию в себе.
- Неожиданный поворот. Зачем моему другу подруги?
- Давайте разберемся. Как принять то, что не могу изменить?
- Правила поведения. Учимся контролировать эмоции.
- Открытый офис. Ищем не работу, а любимое дело.
- Моя история. Второй раз за бывшего мужа.
- Держи дистанцию! Создаем свое личное пространство.

«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 9



- Тема номера. Домашний фастфуд.
- Салаты и закуски. Шпинатные вафли для бутербродов.
- Первые блюда. Суп с икоркой «Красиво жить не запретишь».
- Горячие блюда. Куриные бедрышки в луковом бульоне.
- Несладкая выпечка. Мясной завиванец для сытного ужина.
- Сладкий стол. Заварной лимонный курд… в подарок.
- Крупным планом. Перепелиные яйца — ампулы здоровья.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ, ПОЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47 ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!

Читайте в следующем номере «Доктора»



- Тема номера. 10 причин похудеть.
- Полезно всем. «Хобби» для мозга.
- Будьте здоровы! Зачем мазать пупок маслом.
- Досье на болезнь. 10 фактов об аритмии.
- Из личного опыта. Простудились? Поможет соль!

Сегодня также вышли:
«Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Сваты», «Тетя Соня», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Сваты. Заготовки», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Наша кухня», «Домашний», «Домашние цветы», «Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Здоровые сосуды — здоровое сердце».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+



N 9 (583), 4 мая 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор
ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 23.04.2021 г. в 16.00

Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ 1960
Отпечатан в
ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет
18 мая 2021 года

ПРАВДА ЛИ, ЧТО НУЖНО ЗАМАЧИВАТЬ СЕМЕНА ЛЬНА? А ОСТАЛЬНЫЕ? НАДО ЛИ ИХ ИЗМЕЛЬЧАТЬ ИЛИ МОЖНО ПРОСТО РАЗЖЕВАТЬ? ЭТИ ВОПРОСЫ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ. И НЕУДИВИТЕЛЬНО: ЛАВИНА ИНФОРМАЦИИ О ПОЛЕЗНОМ ПИТАНИИ СБИВАЕТ С НОГ! НО ОТВЕТ ПРОСТ: ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ СЕМЕЧКИ. ИТАК, БЕРИТЕ НА ЗАМЕТКУ...

Семечки: от «метелки» до Омеги



Измельчать
Если хотите получить Омега-3 жирные кислоты и микроэлементы. Иначе семена просто пройдут по кишечнику, не оставив ничего полезного.

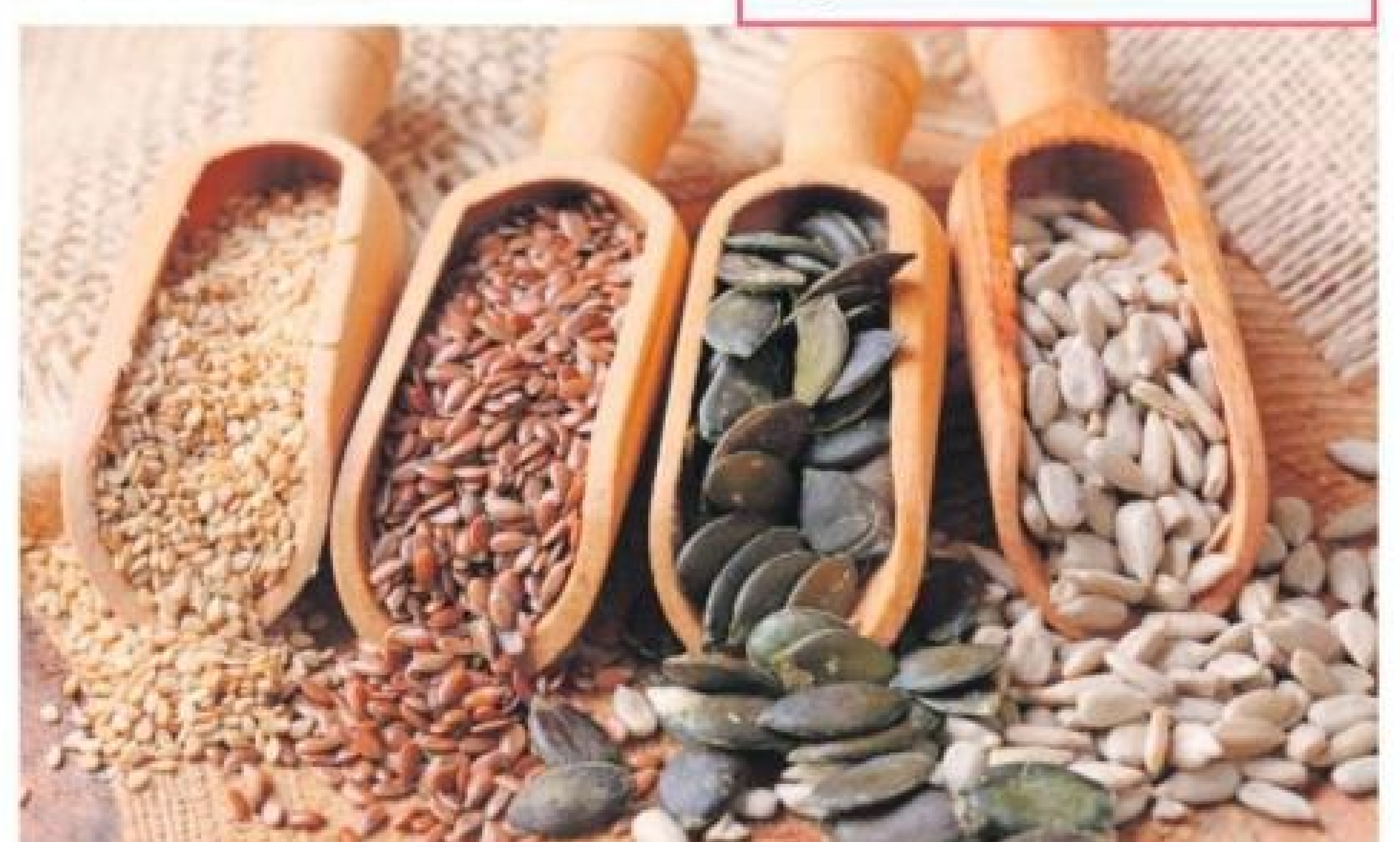
Не измельчать, но можно разжевывать
Если хотите использовать семена в качестве метлы для чистки кишечника и как слабительное средство. В этом случае семечки частично усвоятся, а оставшаяся нерасщепленная часть поможет очистить кишечник.

Замачивать
Если ваша цель — получение полезных бифидобактерий, которые образуются в процессе брожения. Замочите семена в воде или растительном молоке и оставьте под крышкой на 2-12 часов. Если замочили в воде, в холодильник можно не ставить, если в растительном молоке — ставьте. Образующаяся через некоторое время слизкая пленка — это пробиотик, который поддерживает микрофлору.

Не замачивать
Если хотите использовать как абсорбент и детокс-средство. Семена, особенно чиа, притягивают большое количество токсинов, «забирают» их и выводятся с каловыми массами.

Факт

Семечки в любом виде — отличный способ поддержать иммунитет. Они полезны для кишечника, нормализуют микрофлору и не допускают запоров.





ЛЬНЯНАЯ КАША ДЛЯ ГУРМАНОВ
(на одну порцию)

- 50 г льняных семян;
- большая горсть миндаля (других орехов);
- 1 ст.л. семян чиа (можно без них);
- пол-яблока с кожурой без сердцевины;
- 100 г любых ягод (можно замороженных);
- 1 ст.л. кокосовой стружки;
- 0,5 ч.л. корицы.

Вечером замочите семена льна и чиа в воде комнатной температуры. Оставьте на ночь, накрыв крышкой, на столе. Утром там образуется пленка — это суперполезные бифидобактерии. Снимать эту пленку ни в коем случае не нужно!
Если ягоды замороженные, положите их на ночь размораживаться в холодильник.
Утром миндаль крупно порубите ножом. Яблоко крупно порежьте. Смешайте льняную кашицу с миндалем, яблоком, ягодами и кокосовой стружкой и посыпьте корицей.
Этот гурманский завтрак насытит вас часов на пять, не меньше! Кроме того, он необычайно богат Омега-3, полезной клетчаткой, антиоксидантами, бифидобактериями и растительными жирами. Чем не прекрасное начало дня?

Екатерина ЙЕНСЕН, нутрициолог, Дания, food4vita.ru



Если вы страдаете от:

- ☑ Артрита
- ☑ Мигрени
- ☑ Ишиаса
- ☑ Тревожности
- ☑ Боли в спине
- ☑ Боли в коленях
- ☑ Необъяснимой усталости
- ☑ Боли в пояснице
- ☑ Ревматической боли
- ☑ Боли в ногах
- ☑ Тендинита
- ☑ Бессонницы

ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ БЛАГОТВОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВАШЕ ТЕЛО УЖЕ ПРИ ПЕРВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ

БОЛЕЕ 100 000 ДОВОЛЬНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Этот элегантный Браслет был и остается, и это неудивительно, нашей самой продаваемой моделью в течение 20 лет. С позолоченными звеньями и 6 камнями рубинового цвета, эта классическая модель эффектно выглядит и на мужчинах, и на женщинах. Убедившись в его превосходных качествах, вы с ним уже никогда не расстанетесь.

ШЕСТЬ СИЛЬНЫХ МАГНИТОВ

И это еще не все! На внутренней стороне Браслета встроено 6 мощных магнитов по 800 Гауссов каждый. Вы будете единственным, кто об этом знает. В течение тысячелетий древние китайцы использовали магниты, обладающие природной целительной силой. Миллионы людей во всем мире носят эти магнитные браслеты. Даже всемирно известные звезды. Теперь настала ваша очередь!

УДОБЕН НА РУКЕ
ПРИЯТНЫЙ КОНТАКТ С КОЖЕЙ

Еще одна дополнительная функция: он легко растягивается, обеспечивая тем самым комфортную посадку на руке, поэтому вы сможете носить его весь день. Данная модель подходит для всех запястий, как мужчин, так и женщин.

НАША ГАРАНТИЯ

Попробуйте сами этот мощный Магнитный Браслет. Если вы не будете удовлетворены им на 100%, просто верните его нам в течение 90 дней, и мы полностью вернем вам деньги, не задавая никаких вопросов.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Этот удивительный Браслет является идеальным подарком и для мужчин, и для женщин. Только сейчас вы можете заказать его по специальной цене на 100 рублей дешевле, то есть всего за 599 рублей, или воспользоваться дополнительной скидкой и заказать два браслета за 999 рублей, сэкономив 399 рублей.

ЧТО ГОВОРЯТ НАШИ КЛИЕНТЫ?

«Он того стоит, результат потрясающий!»
Светлана М. ★★★★★

«Очень удобный, я ношу его постоянно, даже во время гимнастики».
Анна Т. ★★★★★

«Я получаю много комплиментов, когда надеваю его».
Б.В. ★★★★★

«Что бы я без него делала? Он постоянно со мной».
М. Р. ★★★★★

«Я купил 3 браслета, один для себя и 2 для матери и отца. Они не перестают ими восхищаться».
Михаил А. ★★★★★

«Я никогда до этого не носил магнитов, но моя жена убедила меня попробовать. Теперь, я ношу мой браслет каждый день».
М.Р.С. ★★★★★

«Великолепно! У меня по браслету на каждой руке!».
Ольга К. ★★★★★

ПОКУПКА БЕЗ РИСКА — **ГАРАНТИЯ 100% УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ИЛИ ВОЗВРАТ ДЕНЕГ**

КУПОН ЗАКАЗА НА МАГНИТНЫЙ БРАСЛЕТ

Заполните и отправьте как можно скорее по адресу: **101000, г. Москва, а/я 950, «Пост Шоп». Тел.: (495) 744-30-71.**

Я получаю в ПОДАРОК брашюру «Сила Магнитов от Боли»

СИЛА МАГНИТОВ ОТ БОЛИ

ВЫ ЭКОНОМИТЕ 399 ₽ при покупке 2-х Браслетов

Вам не нужно ничего платить заранее. Браслет будет доставлен в ваше почтовое отделение, и вы оплатите его при получении.

❑ **ДА,** я хочу получить **без какого-либо финансового риска МОЙ МАГНИТНЫЙ БРАСЛЕТ + МОЙ ПОДАРОК**

Ф.И.О. ____________________

Индекс ____________ Адрес ____________

____

____

____

Тел. ____________________

Дата рожд. |__||__|.|__||__|.|__||__||__||__|

❑ **1 БРАСЛЕТ** – код **BRSM** – 599 руб. ~~699~~ экономия **100 руб.**

❑ **2 БРАСЛЕТА** – код **BRSM2** – 999 руб. ~~1398~~ экономия **399 руб.**

Цена включает расходы по доставке.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные АО «Пост Шоп» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Юр. адр.: АО «Пост Шоп», 129110, г. Москва, пер. Банный, д.2, стр.1, пом. IA, оф. 4Е, этаж 1. ОГРН 1027700110063.



ПОХУДЕЙТЕ ЕСТЕСТВЕННО!

НОВИНКА 2021

Личный опыт Веры Михайловой:

-15 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА И НИКАКИХ МУЧЕНИЙ!

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ 5, 10 И ДАЖЕ 20 лишних килограммов!

«Я никогда не была хрупкой и не очень заморачивалась этим. Но когда забеременела, поправилась еще на 25 кг. После родов вес уменьшился лишь немного, а объемы остались. Пришлось покупать одежки на три размера больше.

В 27 лет, в свой день рождения, решила — пора худеть! Бегала в парке, занималась в спортзале. Но на регулярные тренировки меня не хватало, после работы хотелось отдохнуть, а не наматывать круги по парку. И я поняла — спорт не для меня.

Пробовала разные диеты, средства для похудения — тибетские, тайские, французские. Эффект от них был один и тот же: сбрасывала несколько килограммов, а по окончании курса набирала еще больше.

Так прошло 15 лет. Итог: мне 42, от меня ушел муж, и я по-прежнему «в своем весе»! К тому же стал заметнее целлюлит, появились боли в области печени, постоянная усталость. Врач предположил, что это последствия лишнего веса и неправильного питания, а возможно, и приема сомнительных средств для похудения.

Я уже было решила: раз мне ничего не помогает, буду жить «пышкой», а не растрачивать последнее здоровье в бесполезной борьбе! Но в приемной доктора, который меня обследовал, я взяла журнал, где была статья о появлении отечественного средства для похудения, эффективного и, в отличие от заграничных, безвредного. Это таблетки под названием Броккотабс, изготовленные из... брокколи!

Я прочитала интервью с заведующим лаборатории, которая разработала Броккотабс:

- Сегодня существует множество средств для похудения с различным принципом действия. Одни расщепляют и выводят из организма жиры, другие обладают мочегонным эффектом, третьи притупляют чувство голода. Важен и биохимический состав: он должен быть максимально натуральным, что позволяет избежать побочных эффектов.

Мы создали таблетки Броккотабс, состав которых считаем оптимальным. Основу таблеток составляет сок брокколи, с помощью которой оздоравливались и худели наши предки. Но они для этого ежедневно ели суп с брокколи, а Броккотабс — это таблетки, которые легко и удобно принимать, каждая таблетка заменяет... 3-4 тарелки супа.*

***Принцип действия Броккотабс прост и безотказен**: микроэлементы из сока брокколи быстро впитываются и дают чувство сытости. Приняв таблетку за полчаса до еды и запив ее стаканом воды, вы можете не беспокоиться о диете: за эти полчаса голод притупится, и вы не захотите есть больше, чем требуется организму. Принимать Броккотабс нужно три раза в день. За два-три месяца вполне реально снизить вес на 15-20 кг.*

Броккотабс не только борется с жиром, но и снабжает организм необходимыми микроэлементами, которыми так богат сок брокколи.

***Эффективность этого средства у нас не вызывает сомнений**. Уже на этапе производства первых партий Броккотабс, многие наши сотрудники начали его использовать – и мужчинам, и женщинам удалось не только снизить вес, но и улучшить самочувствие и настроение, возникло ощущение «нового тела, легкости движений, упругости мышц, словно ушло не только 20 кг, но и 20 лет!».*

Я решила попробовать еще раз - по крайней мере, это отечественный продукт, а значит, гарантированы контроль на производстве и бактериологическая безопасность. Я до последнего момента не верила в успех, но результат оказался поразительным: я принимаю Броккотабс два месяца, сбросила 15 кг и продолжаю худеть! Даже моя мама, которая ни во что не верит, глядя на меня, взяла часть моих таблеток и уже через 2 недели призналась, что похудела на 3 кг. Так что не зря раньше хвалили суп из брокколи как отличное средство для похудения!»

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают брокколи великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока брокколи — это современное решение, которое позволяет использовать все преимущества, современных технологий и избежать приема опасных химических препаратов. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Броккотабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.АГ81.В.23971

СЕЗОННАЯ РАСПРОДАЖА!

60 таблеток Броккотабс = 1249 руб.
(— 3-5 кг, Вы экономите 249 руб.)
Код продукта: 03 61 202

120 таблеток Броккотабс = 2000 руб. (— 10 и более кг)
Код продукта: 03 61 203

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (— 20 И БОЛЕЕ КГ)!!!
Код продукта: 03 61 204

\+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 (495) 781–42–14 по обычным тарифам

или **8 (800) 250-77-69** Звонок бесплатный

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР

+7 (925) 007–30–03

Адрес для писем: 115088 Москва, а/я №121,
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»
Наш сайт: **www.ru.betaprotect.com**
Эл.почта: **rusbetaprotect@gmail.com**

*По содержанию микроэлементов. Делая заказ, вы предоставляете ООО «МЕД КОМПЛЕКС», юридический адрес: 123557, г. Москва, Большой Тишинский пер. 43, ОГРН 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Распродажа и скидка для пенсионеров в течение 2021. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.